

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию воспитанников № 63 «Непоседы»

Принята на педагогическом совете
МБДОУ № 63

Протокол № 2

От « 31 » августа 2020 г.

Секретарь Титова Н.В.Титова

Утверждена заведующим

МБДОУ № 63

Г.Н.Овчинникова

Приказ № 40-0

От « 31 » августа 2020г.

**Программа по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и
пропаганды здорового образа жизни «Растим здорового ребёнка»**



Срок реализации 3 года

Составитель: Сиринова С.Ю.

Екатеринбург, 2020

Содержание

Пояснительная записка	3-4
Концепция	5-7
1. Целевой раздел	8-10
1.1. Особенности психофизиологического развития детей дошкольного возраста.....	10-24
2. Содержательный раздел.....	24-37
3.Организационный раздел.....	37-51
3.1.Критериии оценки достижения результатов по каждому направлению Программы	51-63
Библиографический список	63-74
Приложения.....	75-100

Пояснительная записка

Образовательная программа «Растим здорового ребёнка» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г., N 1155, г. Москва.

В образовательной программе:

- определены основные цели и задачи образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста, с сохранением для взрослого (педагога, родителей) пространства для творчества, возможности учета индивидуальных особенностей и интересов современного ребенка;
- описаны вариативные формы, способы, методы и средства реализации образовательной программы;
- определены планируемые результаты освоения ребенком образовательной программы как целевые ориентиры для взрослых;
- определены подходы к конструированию интерактивной предметно-развивающей среды, способствующей развитию и саморазвитию ребенка дошкольного возраста;
- определены требования, предъявляемые к взрослому, в которых осуществляется образовательная деятельность.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом объем обязательной части должен составлять не менее 60% времени, необходимого для реализации основной образовательной программы дошкольного образования, а части, формируемой участниками образовательных отношений – не более 40% общего объема. Образовательная программа «Растим здорового ребёнка» позволяет определить целевые ориентиры, содержание, средства и условия образования детей младшего и старшего дошкольного возраста в части формируемой участниками образовательных отношений основной образовательной

программы дошкольного образования каждой дошкольной образовательной организации, а также может служить для родителей дошкольников основой содержания процесса воспитания и обучения ребенка в условиях семейного образования.

Структура образовательной программы построена по трем разделам:

1) **Целевой раздел.** Целевой раздел включает в себя цели, задачи освоения программы; принципы и подходы к организации образовательной деятельности с детьми; характеристики физиологических особенностей современного ребенка дошкольного возраста, планируемые результаты.

2) **Содержательный раздел представлен** включает описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации содержания с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

3) **Организационный раздел** включает в себя описание особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания по данной программе.

Концепция (Основные направления программы)

Воспитание в дошкольном возрасте, как указывается в Концепции дошкольного воспитания «должно быть сверху донизу пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии»: обеспечивать приобщение ребёнка к физической культуре, к здоровому образу жизни как к фундаменту общечеловеческой культуры, обогащение физического и психического развития детей. Данная позиция целиком разделяется педагогическим коллективом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 63 «Непоседы» (далее МБДОУ), который работает над приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников.

Обобщение практического опыта подтверждают, что в настоящее время растет количество детей, имеющих проблемы в физическом здоровье и психическом развитии, постоянно увеличиваются различия в уровне физического состояния детей дошкольного возраста, вместе с тем возрастают требования к физической подготовленности будущих первоклассников, усложняются требования, предъявляемые к педагогам, организующим двигательную деятельность детей. Выявленные противоречия могут быть разрешены в плоскости определения и реализации инновационных путей оптимизации деятельности специалистов по физической культуре в системе дошкольного образования.

В детском саду с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников в период введения ФГОС ДО назрела проблема оптимизации образовательного процесса. Поэтому в период с 2015-2018 г.г. в МБДОУ усовершенствована и реализуется Программа по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и пропаганды здорового образа жизни.

В 2011 году была инициирована и выполнена разработка программы *«Растим здорового ребёнка»*, которая носит *физкультурно-оздоровительную направленность всей психолого-педагогической работы*

с *детьми* и составляет основу части образовательной программы ДОУ, формируемой участниками образовательного процесса, с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей.

I. Обязательная часть	<p>«От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой</p>		
<p>II. Часть, формируемая участниками образовательного процесса, с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей</p>	<p>«Растим здорового ребенка». Компилятивная программа с авторским компонентом, разработанная специально для МБДОУ № 63</p>		
	<p><i>«Физическая культура дошкольникам»</i> <i>Л.Д.Глазыриной</i></p>	<p><i>«Основы безопасности детей дошкольного возраста»</i> <i>Н.Н. Авдеевой, О.Л.Князевой, Р.Б. Стеркиной</i></p>	
	<p><i>Художественная гимнастика</i></p>	<p><i>Фитнес-Дансе</i></p>	<p><i>Хореография для малышей</i></p>

Программа «Растим здорового ребенка» акцентирует и усиливает физкультурно-оздоровительную направленность психолого-педагогической работы с детьми, носит компилятивный характер.

Концептуальной основой деятельности МБДОУ на основании программы Н.Е.Вераксы «От рождения до школы», в соответствии с ФГОС ДО содержание образовательных областей *«Физическое развитие»* обеспечивает достижение следующих *целей и задач развития детей дошкольного возраста.*

Содержание образовательной области *«Физическое развитие»* направлено на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-

двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение подвижными играми с правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Основные цели и задачи образовательной области «Физическое развитие» (программа «От рождения до школы»):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

1. Целевой раздел

Проектирование программы выполнено с участием всего коллектива МБДОУ и включает следующие последовательно реализуемые компоненты: проблемно-ориентированный анализ; определение целей и задач; разработка методического оснащения; создание системы мониторинга; определение сроков реализации этапов программы.

Остановимся подробнее на описании целей и задач, методического оснащения программы здоровьесбережения «Растим здорового ребенка».

Как ясно из итогов проблемно-ориентированного анализа, в детском саду требуется оптимизация работы в области здоровьесбережения детей по трем параметрам: улучшение физического развития, физической подготовленности и представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста. В связи с этим основная **цель** программы «Растим здорового ребёнка»:

– целостная работа педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста в условиях детского сада.

К **задачам** работы по программе относятся: улучшение физического развития, физической подготовленности и представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста, посещающих ДОУ, а также формирование у родителей и педагогов понятия о здоровом образе жизни и ценностных ориентаций, связанных со здоровьем.

Принципы программы здоровьесбережения «Растим здорового ребенка»:

- принцип научности – проектирование всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, на основе научно обоснованных положений и практически апробированных методик;
- принцип комплексности – решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса;

- принцип активности – участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и форм целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей;
- принцип междисциплинарности – многоаспектное изучение и решение проблемы здоровьесбережения детей дошкольного возраста с участием педагогов и узких специалистов на коллегиальной основе;
- принцип адресованной и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья при организации образовательного процесса.

Основные функции программы «Растим здорового ребенка»:

- формирующая (формирование индивидуальных психофизических свойств личности);
- информативно-коммуникативная (трансляция опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью);
- диагностическая (мониторинг развития, анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком);
- адаптивная (воспитание у детей и родителей направленности на здоровый образ жизни как условия успешной адаптации детей в условиях ДОУ);
- рефлексивная (переосмысление опыта педагогического коллектива в сохранении и приумножении здоровья детей);
- интегративная (объединяет имеющийся опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья участников образовательного процесса).

Планируемые результаты реализации Программы.

Создание системы здоровьесберегающей деятельности, с учётом потребностей, ресурсов, условий детского сада, разработка и внедрение комплексов лечебно-профилактических и коррекционно-оздоровительных мероприятий как фактора формирования здоровья детей предполагают:

- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
- повышение педагогической и валеологической культуры работников МБДОУ;
- улучшение показателей уровня физического развития, физической подготовленности воспитанников и представления о здоровом образе жизни;
- улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической литературой.

Система организации контроля за исполнением Программы.

Контроль за исполнением Программы осуществляют заведующий, педагогический совет, медицинский персонал. В контроль вовлечены родители воспитанников.

- Ежегодный отчет о реализации этапов Программы, размещение результатов на сайте дошкольного учреждения, отражение в результатах в публичном отчете;
- Оперативное руководство реализацией Программы, ежегодный проблемно-ориентированный анализ администрацией дошкольного учреждение;
- Обсуждение, анализ, утверждение промежуточных результатов, принятие решений по корректировке направлений деятельности.

1.1. Особенности психофизиологического развития детей дошкольного возраста

Согласно исследованиям Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А. В. Запорожца, А.И. Захарова, Д.Б. Эльконина и др. необходимо выделять

особый период в жизни человека, который охватывает 3–7 годы жизни. Несмотря на то, что в работах, созданных на основе различных методологических подходов, данный возрастной период имеет различные названия, большинство ученых сходятся во мнении, что именно в этот период происходит бурный рост, созревание и развитие человека. Наиболее часто период развития ребенка от 3 до 7 лет называют дошкольным.

Дошкольный возраст – период детства, занимающий место между ранним и младшим школьным возрастом – от 3 до 7 лет. Обычно выделяют младший (3 – 4 года), средний (4 – 5 лет) и старший (5 – 7 лет) дошкольный возраст. Дошкольное детство – один из самых важных этапов жизни ребенка, в значительной мере определяющий все его последующее развитие. На протяжении этого периода идет интенсивное развитие и созревание всех систем и функций детского организма[48].

Для более подробной характеристики дошкольного возраста обратимся к теории функциональных систем П.К. Анохина, в которой сформулирован новый подход к пониманию функций целого организма. Взамен классической физиологии органов, традиционно следующей анатомическим принципам, в теории функциональных систем указывается на системную организацию функций человека, начиная от молекулярного вплоть до социального уровня. Целый организм с этих позиций представляет слаженную интеграцию множества функциональных систем, одни из которых своей саморегуляторной деятельностью определяют устойчивость различных показателей внутренней среды – гомеостазис, другие – адаптацию живых организмов к среде обитания. Одни функциональные системы генетически детерминированы, другие складываются в индивидуальной жизни в процессе взаимодействия организма с разнообразными факторами внутренней и внешней среды, на основе обучения[67].

Итак, характеристика развития детей дошкольного возраста может быть представлена на основе системного подхода. При этом необходимо описать развитие организма ребенка и раскрыть его психологическое

развитие, в том числе психофизическую, когнитивную и психосоциальную сферы развития.

Первые 7 лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Эти особенности составляют основу для дальнейшего физического и психического развития, также определяющим фактором развития ребёнка является окружающая среда и воспитание[63].

Особенностью этого периода, отличающей его от других, последующих этапов развития, является то, что он обеспечивает именно общее развитие, служащее фундаментом для приобретения в дальнейшем любых специальных знаний и навыков, и усвоения различных видов деятельности. Формируются качества и свойства психики детей, которые определяют собой общий характер поведения ребенка, его отношение ко всему окружающему[59].

В это время происходит отсоединение ребенка от взрослого, что ведет к изменению социальной ситуации. Ребенок впервые покидает пределы мира семьи и входит в мир взрослых людей с определенными законами и правилами. Расширяется круг общения: дошкольник посещает магазины, поликлинику, начинает общаться со сверстниками, что тоже важно для его развития[60].

Именно поэтому в дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является игра. Игра – это такая форма деятельности, в которой ребенок воспроизводит основные смыслы человеческой деятельности и усваивает те формы отношений, которые будут реализованы и осуществлены впоследствии. Он делает это, замещая одни предметы другими, а реальные действия – сокращенными[49].

Д.Б. Эльконин утверждал, что игра – это символично-моделирующий тип деятельности, в которой операционно-техническая сторона минимальна,

операции сокращены, предметы условны. Известно, что все типы деятельности дошкольника носят моделирующий характер, а сущность моделирования – воссоздание объекта в другом, не натуральном материале[92].

В ходе игры – игровой деятельности – происходит усвоение основных приёмов орудийной деятельности и норм социального поведения. Наряду с игровой деятельностью в этом возрасте формируются другие формы деятельности: конструирование, рисование и пр. Существенными в формировании личности становится взаимосогласованность мотивов и желаний ребёнка; из них выделяются более и менее значимые, за счёт чего происходит переход от импульсного, ситуативного поведения к поведению, опосредованному некими правилами и образцами[68].

Следовательно, весь образовательный процесс детей дошкольного возраста должен строиться на игре, в первую очередь, учитывая физиологические и психологические особенности всех возрастных периодов детства.

С медицинской точки зрения для этого этапа характерно первое физиологическое ускорение роста, нарастание массы тела замедляется, отчётливо увеличивается длина конечностей, углубляется рельеф лица. Постепенно выпадают молочные зубы, начинается рост постоянных зубов[65].

Физиологи отмечают, что на протяжении дошкольного возраста интенсивно протекают процессы созревания детского организма. Темпы роста у детей 3 - 5 лет несколько замедляются по сравнению с предыдущим возрастным периодом, но после 5 лет снова повышаются. В среднем годовая прибавка в росте составляет 6 см. Увеличение веса происходит менее интенсивно, чем увеличение роста, в связи с чем тело дошкольника становится постепенно более узким и длинным, чем у ребёнка раннего детского возраста. Процессы роста и изменение пропорций тела в дошкольном возрасте находятся в известной зависимости от возрастных

изменений желёз внутренней секреции, в частности от ослабления функции зобной железы и активизации щитовидной железы (усиливающей обмен веществ и процесс дифференциации тканей), а также гипофиза (один из гормонов которого стимулирует рост, особенно конечностей) [72].

Одновременно с общим ростом и увеличением массы тела идут процессы анатомического формирования и функционального развития всех основных тканей и органов ребёнка. Происходит интенсивное окостенение скелета, возрастает масса мышц, развиваются органы дыхания и кровообращения. На протяжении дошкольного возраста увеличивается масса мозга (в среднем - от 1110 г до 1350 г), совершенствуется его тонкая микроскопическая структура, развивается высшая нервная деятельность ребёнка. Возрастает быстрота образования условных рефлексов и точность вырабатываемых дифференцировок. Усиливается влияние коры на подкорковые центры. Создаются необходимые анатомо-физиологические основы для развития второй сигнальной системы, повышения её роли в регуляции поведения ребёнка[51].

Нервная система детей дошкольного возраста отличается большой пластичностью, на основе чего у ребенка легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования в раннем возрасте различных двигательных навыков, а также навыков самообслуживания[39].

Исследования Г. П. Юрко показали, что на протяжении периода от 3 до 7 лет происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка функций, при этом перестройка деятельности основных энергообеспечивающих систем предшествует таковой в двигательной функции, что создает предпосылки для целенаправленного воздействия в эти критические периоды средств физического воспитания. При этом доказано, что возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью развития[83].

Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности в связи с развитием которой происходят главные изменения в психике ребенка и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития» [15].

Положительное влияние физических упражнений сказывается не только на уровне физического развития детей (снижение числа детей с низким уровнем физического развития и повышение - со средним и высоким), но и на улучшении телосложения (увеличение числа детей с гармоничным физическим развитием). Несмотря на это детский организм требует очень осторожного подхода к распределению физических нагрузок и подбору упражнений, т.к. интенсивный рост ребёнка способствует тому, что организм дошкольника еще мало сопротивляется неблагоприятным условиям среды[89].

Повышение уровня морфологического и функционального развития основных систем организма обеспечивает рост физической работоспособности детей. Способность к выполнению непрерывной работы в возрасте с 3 до 7 лет возрастает с 10 до 25-30 мин, при этом общий объем работы увеличивается примерно в 2,5 раза, с 800 кг/м до 2333 кг/м. Физическая работоспособность детей с 4 до 7 лет при пробе степ-тест (восхождение на ступеньку) увеличивается почти в 2 раза[88].

Знание особенностей морфофункционального развития детей позволяет более эффективно использовать средства физического воспитания для совершенствования организма ребенка и повышения его умственной и физической работоспособности.

Следует учитывать, что развивающийся организм обладает неодинаковым уровнем функциональной готовности к внешним воздействиям на разных этапах. В динамике возрастного развития

установлены отдельные критические этапы, характеризующиеся совокупностью морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов[93].

Интенсивное развитие скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Относительно высокая по сравнению со взрослыми подвижность суставов у детей раннего возраста зависит от большой эластичности мышц, сухожилий, связок. Чрезмерная подвижность (разболтанность) суставов является одним из симптомов рахита. Костная система у детей богаче хрящевой тканью, чем у взрослых. Поэтому кости ребенка мягкие, гибкие, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов (физические упражнения, не соответствующие функциональным и возрастным возможностям детей, не соответствующая росту ребенка одежда, обувь, мебель и т. д.) [53].

С возрастом отмечается увеличение тонуса напряжения мышц спины и живота, что является результатом не только улучшения регуляторной функции центральной нервной системы, но и положительного влияния физической тренировки. По мере того как улучшается мышечный тонус, совершенствуется рефлекторная регуляция расслабления и напряжения отдельных групп мышц, которые придают телу определенную позу, у ребенка вырабатывается осанка.

Формирование свода стопы начинается на первом году жизни, наиболее интенсивно с началом ходьбы и продолжается в дошкольном возрасте. Поэтому необходимо уделять особое внимание подбору соответствующей обуви, использовать упражнения для укрепления и правильного формирования свода стопы[75].

За дошкольный период происходит выраженная перестройка деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на более

экономный и эффективный уровень функционирования, в связи с чем возрастают возможности детей при выполнении мышечной деятельности.

Артериальное давление в возрасте 3-7 лет колеблется в пределах 80-110/50-70 мм рт. ст. Увеличивается работоспособность сердца, повышается адаптационная способность к физической нагрузке: снижается величина показателей сердечно-сосудистой системы (пульс, артериальное давление, ударный и минутный объемы кровообращения) в ответ на стандартную мышечную нагрузку, укорачивается восстановительный период.

Отмечается возрастная перестройка и характер адаптации функции дыхания к мышечным нагрузкам. Частота дыхания с возрастом уменьшается: к концу первого года жизни она равна 30-35 в мин, к концу третьего - 25-30, а в 4-7 лет - 26-22. С возрастом нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция в 2-2,5 раза, потребление кислорода - почти в 2 раза. Эти данные свидетельствуют о том, что функциональные возможности детей велики и вполне обеспечивают потребности роста и развития.

В результате процесса роста и созревания в дошкольном возрасте нарастает энергетическая мощность детского организма и повышается его работоспособность[71]. Таким образом, создаются необходимые анатомо-физиологические предпосылки для осуществления новых видов деятельности, для усвоения более сложных знаний и умений, а тем самым и для перехода ребёнка на новую, более высокую ступень психического развития. Новые формы активности (творческая игра, рисование, простейшие трудовые операции и т. д.), а также новые виды психических процессов (зачатки логического мышления, смысловая память, произвольное внимание и т. д.), появление которых специфично для дошкольного возраста, возникают не спонтанно, а под определяющим влиянием социальных условий жизни и воспитания. Они складываются путём усвоения детьми от окружающих взрослых определённых способов практической и познавательной деятельности, определённых норм и традиций взаимоотношений между людьми[12].

На границе раннего и дошкольного детства принципиально меняется характер совместной деятельности ребенка и взрослого: ребенок уже способен к определенной доле самостоятельности и испытывает острую потребность в реализации этой новой способности. Удовлетворение потребности в самостоятельности, предполагающее изменение всей сложившейся к этому времени системы отношений взрослого и ребенка, снимает негативные симптомы периода перехода от раннего детства к дошкольному.

В дошкольном возрасте мотивы и желания ребенка начинают образовывать систему (иерархию), в которой выделяются более и менее значимые. Ребенок переходит от импульсивного, ситуативного поведения к личностному, опосредованному представлениями или образами. Образ поведения и результата действия становится его регулятором и выступает в качестве образца. Это ярко проявляется в рисовании и конструировании: от случайных действий и подражания готовым образцам дети переходят к созданию и воплощению собственных замыслов. К концу дошкольного возраста управление своим поведением становится предметом сознания самих детей, что означает новую ступень в развитии произвольности и самосознания[91].

С развитием произвольного поведения и усвоением нравственных норм дети начинают руководствоваться в своих действиях не только непосредственными желаниями, но и требованиями окружающих.

При преобладании наглядно-действенных и наглядно-образных форм мышления, в дошкольном возрасте закладываются основы логического мышления, смысловой памяти, произвольного внимания, совершенствуется координация психических функций.

Накопленный на предшествующих возрастных ступенях опыт и достигнутый уровень психического развития дают возможность дошкольнику принять участие в более сложных видах деятельности и позволяют взрослым предъявлять к нему более серьезные требования, чем к ребёнку раннего

возраста. Дошкольник постепенно начинает выполнять посильные трудовые поручения, заниматься самообслуживанием, подчиняться определённым правилам поведения в коллективе. Его действия приобретают более осмысленный характер, чем у ребёнка раннего возраста. Они производятся с учётом ранее приобретённых знаний об окружающем и направлены на цели, не только непосредственно воспринимаемые, но и представляемые, воображаемые[49].

В познании окружающей действительности и в поведении ребёнка дошкольного возраста значительно возрастает роль слова. Дошкольник постепенно приучается выполнять довольно сложные действия по словесной инструкции. Вместе с тем он начинает усваивать новые знания не только путём непосредственного восприятия окружающего, но и с помощью словесных описаний и объяснений. Вторая сигнальная система развивается у него в тесном взаимодействии с первой[11]. Для того чтобы объяснения, обращённые к ребёнку, были им поняты, произносимые взрослым слова должны подкрепляться непосредственным восприятием соответствующих предметов и явлений или же опираться на достаточно чёткие наглядные представления, образованные в результате прежних наблюдений.

Как уже было сказано, важнейшее значение в психическом развитии дошкольника имеет игра. Однако какую бы важную роль ни выполняла игра в жизни дошкольника, она не является его единственной деятельностью. Само содержание игры обогащается опытом, приобретаемым ребёнком в быту, при выполнении трудовых заданий, а также в процессе элементарных учебных занятий (устный счёт, рисование, лепка и т. п.). Под влиянием обучения у детей дошкольного возраста постепенно складываются познавательные интересы, расширяются знания об окружающем, развивается устная разговорная речь, формируются простейшие счётные операции, навыки изобразительной деятельности и т. д. Для дошкольного возраста характерны внеситуативные речевые формы общения со взрослым. Более богатым и содержательным становится общение детей друг с другом.

Сверстник для дошкольника является более предпочитаемым партнером по совместной деятельности, чем взрослый[61].

Дошкольник активно познаёт окружающий его мир, хочет разобраться, понять наблюдаемые явления, события. В этот период активно развиваются память, мышление, речь, воображение. П.Я Гальперин отмечал, что в 5-7 лет умственные действия и понятия по общепринятым стандартам отвечают уровню мышления в подростковом возрасте[28]. Эти данные говорят о высокой обучаемости детей дошкольного возраста.

Живость ума, любознательность, хорошая память позволяют дошкольнику без особого труда накапливать такую массу информации, которая в последующие периоды жизни вряд ли повторится. Более того, дети демонстрируют способность усваивать не только разрозненные знания, но систему знаний. И если, как отмечал Л.С. Выготский, до 3 лет ребёнок учится по «собственной» программе (малыш не может воспринимать систему знаний и следовать за мотивом взрослого в обучении его) [27], то после 3 лет мышление дошкольника уже достаточно готово к пониманию причинно – следственных связей и зависимостей, если они представлены в наглядно – образной форме. Если давать знания о простейших связях и зависимостях, дошкольники не только усваивают их, но и используют в своих рассуждениях, умозаключениях. Любознательность стимулирует ребёнка к исследовательской деятельности, экспериментированию. Дошкольник проявляет интерес к себе, к своему организму, к своему полу, к своим чувствам, переживаниям. Психологи называют это развитием самосознания[70]. При формировании познания мир не только устойчив в восприятии ребенка, но и может выступать как релятивный (все можно всем); складывающийся в предшествующий период развития условный план действия воплощается в элементах образного мышления, воспроизводящего и творческого продуктивного воображения; формируются основы символической функции сознания, развиваются сенсорные и интеллектуальные способности. Ребенок начинает ставить себя на место

другого человека: смотреть на происходящее с позиций других и понимать мотивы их действий; самостоятельно строить образ будущего результата продуктивного действия. В отличие от ребенка раннего возраста, который способен лишь к элементарному различению таких сфер действительности, как природный и рукотворный мир, “другие люди” и “Я сам”, к концу дошкольного возраста формируются представления о различных сторонах каждой из этих сфер. Зарождаются оценка и самооценка[55].

В период взросления значимый оттенок приобретает волевое развитие в жизни дошкольника. Ребенок избавляется от присущей более раннему этапу “глобальной подражательности” взрослому, может противостоять в известных пределах воле другого человека; развиваются приемы познавательной (в частности, воображаемое преобразование действительности), собственно волевой (инициатива, способность заставить себя сделать неинтересное) и эмоциональный (выражение своих чувств) саморегуляции. Ребенок оказывается способным к надситуативному (выходящему за рамки исходных требований) поведению[6].

Пиком эмоционального развития ребенка является средний дошкольный возраст – это время расцвета воображения и творческих форм детской деятельности. Эмоции ребенка все больше освобождаются от импульсивности, сиюминутности. Начинают закладываться чувства (ответственности, справедливости, привязанности и т. п.), формируется радость от инициативного действия; получают новый толчок развития социальные эмоции во взаимодействии со сверстниками. Ребенок обнаруживает способность к отождествлению себя с другими, что порождает в нем способность к обособлению от других, обеспечивает развитие индивидуальности. Возникает обобщение собственных переживаний, эмоциональное предвосхищение результатов чужих и своих поступков. Эмоции становятся “умными”, в то же время, повышенная эмоциональность дошкольника создает основу для возникновения различных неврозов и трудностей поведения[38].

К 7 годам формируются предпосылки для успешного перехода на следующую ступень образования. В старшем дошкольном возрасте большое внимание уделяется подготовке к школе, в результате чего у детей начинают формироваться такие элементы учебной деятельности как умение действовать по образцу, ориентироваться на правило и на способ действия, совершенствуется тонкая моторика руки, получает дальнейшее развитие произвольность познавательных психических процессов. На основе детской любознательности впоследствии формируется интерес к учению; развитие познавательных способностей послужит основой для формирования теоретического мышления; умение общаться со взрослыми и сверстниками позволит ребенку перейти к учебному сотрудничеству; развитие произвольности даст возможность преодолевать трудности при решении учебных задач, овладению элементами специальных языков, характерных для отдельных видов деятельности, станет основой усвоения различных предметов в школе (музыка, математика и т. п.) [2].

Я.А. Коменский был первым, кто настаивал на строгом учете в учебно-воспитательной работе возрастных особенностей детей. Он выдвинул и обосновал принцип природосообразности, согласно которому обучение и воспитание должны соответствовать возрастным этапам развития. Как в природе все происходит в свое время, так и в воспитании все должно идти своим чередом - своевременно и последовательно[46].

Учет возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Опираясь на него, педагоги регламентируют время занятости детей различными видами деятельности, определяют наиболее благоприятный для развития распорядок дня, отбор материала, форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

Дошкольный возраст – сензитивный период для развития многих человеческих способностей, усвоения знаний и умений. В дошкольном детстве складывается потенциал для дальнейшего познавательного, волевого и эмоционального развития ребенка, физическое развитие становится

необходимым условием, фоном, на котором успешно происходит разностороннее развитие ребёнка[15].

Возвращаясь к проблеме здоровьесбережения в дошкольном возрасте, и не отрицая необходимости заботы о здоровье душевном, конечно же на первый план необходимо выдвинуть задачу сохранения и укрепления физического здоровья детей, поскольку в детстве происходит интенсивный рост, созревание и развитие всех органов и систем организма[5].

В самом общем виде физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

К основным факторам физического здоровья человека относятся:

- 1) уровень физического развития;
- 2) уровень физической подготовленности.

Физическое развитие – динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства[53]. Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма[14] (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности[53].

При изучении индивидуального физического развития человека используют методы наружного осмотра, измерения морфологических показателей и функциональных показателей. При этом оценивается степень гармоничности физического развития (гармоничное, дисгармоничное, резко

дисгармоничное) и уровень физического развития (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий).

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности. Физическая подготовленность оценивается с помощью специальных нормативов[95].

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации.

Оба фактора физического здоровья детей требуют постоянной диагностики физического развития и физической подготовленности детей в условиях ДОУ потому, что залогом эффективного проектирования педагогического процесса является наличие у педагога информации о возможностях, интересах и проблемах каждого ребёнка. Возникает потребность в системе контроля качества педагогического процесса, которая позволит педагогу отслеживать динамику развития и образовательных достижений детей.

Поэтому при проектировании образовательной программы детского сада администрации и педагогическому коллективу прежде всего следует определить ожидаемые результаты детей и спроектировать систему их отслеживания, то есть мониторинга.

2. Содержательный раздел

Куратором программы является заместитель заведующего по ВиМР и инструктор по физической культуре детского сада. Программа включает мероприятия с детьми, сотрудниками, родителями.

Основным механизмом реализации программы здоровьесбережения дошкольников «Растим здорового ребенка» является междисциплинарное взаимодействие педагогов, медиков и психологов в отношении сохранения и

укрепления здоровья детей. Взаимодействие специалистов организуется в форме психолого-медико-педагогического консилиума (ПМПк).

ПМПк решает следующие задачи:

- своевременное выявление проблем в развитии детей; выявление актуальных и резервных возможностей ребенка;
- анализ и организация выполнения рекомендаций психолого-медико-педагогических комиссий, клиничко-экспертных комиссий, бюро медико-социальной экспертизы, отдельных специалистов, обследовавших детей;
- определение и конкретизация специальных условий содержания и способов организации психолого-медико-педагогического сопровождения детей с ОВЗ;
- разработка индивидуальных программ психолого-педагогической и медико-социальной помощи, а также их корректировка на основе анализа эффективности;
- консультирование родителей (законных представителей), педагогических, медицинских и социальных работников, представляющих интересы ребенка;
- внесение в администрацию МБДОУ № 63 предложений по обеспечению доступности и адаптивности образования к уровням и особенностям развития детей;
- участие в просветительской деятельности, направленной на повышение психолого-педагогической, медико-социальной и правовой культуры педагогов, родителей, детей.

В состав ПМПк входят: зам. заведующего по УВР (Председатель ПМПк), воспитатели, учитель-логопед, педагог-психолог, медицинский работник. Тем самым обеспечивается многопрофильность, комплексность и коллегиальность при рассмотрении вопросов, связанных с сохранением и укреплением здоровья детей в образовательном процессе. Технология психолого-медико-педагогического сопровождения в форме ПМПк ОУ представлена в *приложении 5*.

В целом программа по здоровьесбережению детей дошкольного возраста структурно представляет собой три взаимосвязанных направления: *организационно-методическая деятельность, коррекционно-профилактическая работа, валеологическое просвещение*. Содержание программы предусматривает сохранение и укрепление здоровья детей, содействие их правильному физическому развитию, совершенствование функций организма, повышению его работоспособности, предупреждению утомляемости, поддержке развития ребёнка в условиях свободного двигательного режима.

Организационно-методическая деятельность обеспечивает обоснованный отбор условий и средств, позволяющих результативно содействовать сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Основным методом в данном направлении является оптимальная организация двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях целостного образовательного процесса.

Прежде всего, при разработке данного направления внимание уделяется режиму дня детей дошкольного возраста[3]. Режим ежедневной организации жизни и деятельности детей в детском саду позволяет в каждой группе детей организовывать свой темп и ритм. Воспитатели при проектировании дня пользуются сценариями повседневного плана из технологии Н.И. Крыловой[49]. Поэтому, воспитатель, взяв за основу режим, составленный и утвержденный администрацией, адаптирует его, учитывая при этом следующие факторы:

- непрерывность образовательного процесса в детском саду. Образовательный процесс преимущественно продолжается в течение дня, недели, года;
- примерная образовательная программа и педагогическая технология, принятые в МБДОУ, а также его приоритетное направление развития воспитанников – физическое развитие детей;

– общие биологические законы ритма – колебательного характера всех функций человека, его работоспособности, сочетание интеллектуальной и эмоциональной насыщенности деятельности;

– индивидуальные физические и психические особенности детей группы определенного возраста и состава;

– социальные особенности детей группы, закономерности формирования коллектива детей в дошкольном возрасте;

– традиции детского сада и группы («Минутка шалости», «Музыкальная разминка», «Минутка тишины», «Утро радостных встреч» и др.);

– время года и конкретные погодные условия дня.

Режим дня имеет свою специфику для каждой возрастной группы и времени года и при этом условия воспитатели тщательно следят за его адаптацией на неделю, день в конкретный период с учетом комплексно-тематического принципа планирования образовательного процесса. При этом режим может быть гибким и адресно настроенным. Неизменным должно оставаться время, отведенное на прогулку, прием пищи, сон. День должен быть насыщен разнообразными плодотворными и результативными видами деятельности, время жизни ребенка каждого возраста в группе – предельно организованное, содержательное. Каждый день необходимо планировать время, отведенное для чтения художественной литературы и занятий физической культурой (в разных формах). Обязательно интегрировать содержание образовательных областей через педагогические формы организации детской деятельности.

В целом в группе поддерживается мажорный тон, разнообразие видов детской деятельности. Ребенок непрерывно и интересно занят, при этом он ощущает себя свободным от внешнего воздействия, потому что выполняет то, что значимо, актуально, приносит удовольствие.

Таким образом, правильно спланированный режим дня с учетом возраста, физиологических и психических особенностей является основой

для сохранения здоровья, а также является залогом психологического комфорта ребенка в детском саду.

В части организационно-методической деятельности специально разработан режим двигательной активности детей дошкольного возраста, который является неотъемлемой частью программы здоровьесбережения (Таблица 1). Основой для реализации двигательной активности детей является модель двигательного режима, которая позволяет педагогам гибко организовывать жизнедеятельность дошкольников с учетом требований программы. При этом главным является возможность дозирования двигательной активности, а при ее снижении – стимулирование педагогическими средствами.

Таблица 1.

Модель двигательного режима детей

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Особенность организации
1. Физкультурно-оздоровительные занятия	
1.1 Утренняя гимнастика	Ежедневно, на открытом воздухе или в зале, длительность 10–12 мин
1.2 Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно, в течение 7–10 мин
1.3 Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3–5 мин
1.4 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20–25 мин
1.5 Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12–15 мин
1.6 Оздоровительный бег	2 раза в неделю, группами по 5–7 человек, проводится во время утренней прогулки, длит. 3–7 мин
1.7 Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, группами по 7–10 детей, проводятся после дневного сна в течение 5–7 мин
1.8 Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин
1.9 Игровой массаж	Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки. Ежедневно, по возрастным группам
2. Специально организованные занятия в режиме дня	

2.1 По физической культуре	3 раза в неделю, одно – в часы прогулки
2.2 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
3. Физкультурно-массовые занятия	
3.1 Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год (в начале января и в конце марта)
3.2 Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2–3 раза в год (40 мин)
3.3 Физкультурный досуг	1–2 раза в месяц (30 мин)
4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	
4.1 Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья

Повышение двигательной и физической подготовленности детей дошкольного возраста обеспечивается варьированием программного материала по физическому воспитанию, включённого в образовательную программу дошкольного образования МБДОУ № 63 и проведением инновационных занятий, включающих в себя средства и элементы гимнастики и хореографии.

Специально для МБДОУ № 63 заместителем заведующего по ВиМР разработана и успешно реализуется более 12 лет программа для девочек от 4 до 7 лет «Художественная гимнастика», которая построена на доступных здоровым детям элементах художественной гимнастики. Специально отобранная система элементов адаптирована путем придания им игровой формы и направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Программа «Художественная гимнастика» рассчитана на три года обучения. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому воспитанию в дошкольном учреждении и включает танцевально-ритмическую гимнастику, нетрадиционные виды упражнений и креативную гимнастику. В дополнение в указанной программе на занятиях гимнастики для девочек используются множество средств художественной гимнастики. В первую очередь это упражнения с предметами, которые регулярно используются на занятиях. Кроме того, в течение года детям предлагаются специально разработанные занятия с предметами

художественной гимнастики, которые проводятся в виде игры, сопровождающейся стихами: «Обруч наш веселый друг», «Мой веселый ловкий мяч» (*Приложения 1, 2*).

В качестве расширения деятельности по здоровьесбережению в образовательный процесс ДООУ № 63 внедрена программа «*Хореография для малышей*» (авт. Гуслева А.Г., Петрашень О.Е.), которая положительно влияет на развитие психомоторных способностей, рассчитана программа на четыре года обучения для детей от трёх до семи лет. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым. Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, дают возможность для коррекции физических недостатков. Игровое насыщение содержания программы «*Хореография для малышей*» создаёт условия для раскрытия творческого потенциала формирующейся личности ребенка и, что особенно важно, дает еще одну возможность для погружения ребенка в атмосферу психофизического благополучия. Хореографический материал строится по концентрическому принципу, с постепенным усложнением содержания: как танцевальных движений, так и музыкального сопровождения. Программа построена с учетом возрастных особенностей развития дошкольников и ориентирована на детей от 3 до 7 лет. На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Коррекционно-профилактическая работа в составе программы здоровьесбережения детей дошкольного возраста, посещающих МБДОУ № 63, ведется специально подготовленными специалистами под руководством инструктора по физической культуре. Коррекционно-профилактическая работа включает комплекс традиционных и широко

распространенных методик оздоровления и профилактики, которые проводятся в игровой и увлекательной форме и подобраны индивидуально для каждого ребенка. Кроме этого инструктор по физической культуре обращает внимание на двигательный режим детей, отслеживает применение назначенных врачом средств физической реабилитации (стельки, массаж и др.).

Основным средством коррекции и ранней профилактики нарушений в здоровье выступает корригирующая гимнастика, которая даёт возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья. На базе ДОО при непосредственном участии инструктора по физической культуре организована и систематически реализуется деятельность в системе двигательной реабилитации и профилактики. В основу занятий по корригирующей гимнастике заложена программа по лечебно-профилактическому танцу «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е. Фирилёвой и Е.Г. Сайкиной[82], дополненная и переработанная с учетом потребностей детей и условий ДОО. Инструктором по физической культуре разработана и апробируется система коррекционных занятий, которая включает (а) занятия лечебно-профилактическим танцем, (б) комплексы пальчиковой и дыхательной гимнастики (в) занятия лечебной физкультурой для детей, страдающих плоскостопием, нарушением осанки и ослабленным мышечным аппаратом.

Основные задачи корригирующей гимнастики для дошкольников: оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка; осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояния; формировать и закреплять навыки правильной осанки; повышать неспецифическую сопротивляемость организма[80].

(а) Занятия лечебно-профилактическим танцем показаны всем без исключения детям с целью профилактики проблем в соматическом здоровье.

Комплексы упражнений оздоровительных занятий, включают упражнения коррекционной гимнастики и самомассажа, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма, на формирование осанки, коррекцию дефектов позвоночника и стопы, а также упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию. В *приложении 3* представлены методические материалы для проведения занятий лечебно-профилактическим танцем.

(б) С целью развития мелкой моторики, ловкости рук и развития дыхания детей разработаны и внедрены в педагогический процесс каждой группы упражнения пальчиковой и дыхательной гимнастики, положительно воздействующие на процессы мышления, памяти и исправления нарушений речи. Освоение данной программы помогает естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных результатов.

(в) Физическая реабилитация детей дошкольного возраста с плоскостопием и аномалией осанки в условиях ДОО основана на возрастном и комплексном принципах организации ЛФК и построена с учетом методических разработок О.В. Козыревой[42]. В результате анализа медицинской документации, бесед с врачом и педагогических наблюдений выявляются особенности каждого ребёнка, составляются индивидуальные программы, позволяющие решать частные задачи физического развития. Программа включает в себя медицинские рекомендации и комплексы упражнений в соответствии с возрастом и дефектом в соматическом здоровье ребенка, которые включаются в содержание занятий.

Оценка эффективности проведённых занятий проводится в начале и в конце курса по корригирующей гимнастике. Данные диагностики отражаются в индивидуальных картах, вместе с индивидуальными рекомендациями, что позволяет регулярно и целенаправленно вести

мониторинг компенсации нарушений в физическом развитии детей (Приложение 4).

В целом, система развивающих и оздоровительных занятий, осуществляемая инструктором по физической культуре, способствует реализации модели двигательной активности детей в ДОУ через реализацию возрастного, индивидуального, комплексного подхода в деятельности инструктора по физической культуре.

Валеологическое просвещение включает обучение всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики и самокоррекции индивидуальных резервных возможностей организма; формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни личности.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений во время образовательного процесса, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач[41].

С другой стороны, в процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей, что показано в *таблице 2*.

**Валеологическое просвещение детей
через работу по образовательным направлениям**

Образовательные направления	Педагогические задачи
Безопасность	формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем
Социализация	создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников
Труд	Освоение правил организации пространства в процессе участия детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования
Познание и кругозор	активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни
Коммуникация	проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой
Чтение художественной литературы	игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.
Художественное творчество	привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой Изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр
Музыка	ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера

Взаимодействие с родителями является обязательным условием эффективности профессиональной деятельности коллектива МБДОУ по здоровьесбережению дошкольников, ведь именно родители обеспечивают материальные и финансовые условия сохранения здоровья ребенка, а семья является институтом первичной социализации ребенка, где он осваивает азы физической культуры и здорового образа жизни. Правильно организованная работа с родителями способствует повышению их физической и валеологической грамотности, а значит, способствует сохранению здоровья

детей и формированию у дошкольников правильных представлений о здоровом образе жизни.

Проведение родительских собраний, дней открытых дверей, дней здоровья, конференций, вовлечение родителей в спортивно-оздоровительную работу детского сада стало традицией («Папа, мама, я – спортивная семья», «Спортивная олимпиада», «Мы играем с малышами»). С первых месяцев посещения детского сада родителей знакомят с условиями и задачами физического развития детей в детском саду и в семье (*Приложение 5*). Проводятся практикумы в форме открытых занятий, парной гимнастики, просмотра видеозаписи физкультурной деятельности. Приглашаются на родительские встречи врачи, педагоги-психологи. В родительских уголках отражена информация физкультурно-валеологического содержания. Активно пропагандируется опыт семей, ведущих здоровый образ жизни, имеющих определенные спортивные традиции.

Основной объём сведений о физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в дошкольном учреждении, её результатах и путях улучшения родители получают на родительских собраниях. При планировании тематики выступлений важно определить оптимальный объём сведений общего характера (особенности физического развития детей, двигательные предпочтения и т.п.) и конкретные сведения о результатах двигательной деятельности детей.

Важный раздел работы по пропаганде здорового образа жизни – это консультации для родителей. На родительских собраниях не всегда предоставляется возможность рассказать обо всех детях. Более того, в ряде случаев информация о ребёнке должна обсуждаться только с его родителями и носить конфиденциальный характер. Этой цели служат индивидуальные консультации.

Кроме консультаций для некоторых родителей специально организуются индивидуальные беседы. Чаще всего это родители тех детей, которые по той или иной причине вызывают беспокойство (неадекватная

реакция на физическую нагрузку, низкий уровень развития физических качеств, постоянное отсутствие формы и т.п.). Может быть и наоборот: значительный прогресс ребёнка на физкультурных занятиях или его явная двигательная одарённость. Факт проведённой консультации фиксируется, чтобы на итоговом педагогическом совете проанализировать эффективность проведённой работы.

В результате целенаправленной просветительской работы родители овладевают разными формами проведения физкультурных занятий (образно-игровое, сюжетно-игровое, по литературным произведениям, в форме круговой тренировки, с использованием нестандартного оборудования), здоровьесберегающими технологиями.

В целом эффективность решения задач здоровьесбережения дошкольников во многом зависит от наличия рациональной предметно-игровой среды в дошкольном учреждении. Поэтому важным условием функционирования программы здоровьесбережения детей дошкольного возраста, посещающих ДООУ, является *создание и оптимизации адаптивной предметно-развивающей среды детского сада*, способствующей повышению физического здоровья и подготовленности детей.

Ориентируясь на идеи Н.И. Марецкой, Н.В. Нищевой [66] и др., в МБДОУ № 63 созданы надлежащие комфортные условия в спортивном зале, групповых помещениях, на территории детского сада.

В спортивном зале проводятся физкультурные занятия, спортивные занятия и досуги, утренняя гимнастика, художественная и корригирующая гимнастика. При оформлении спортивного зала реализована концепция дизайн-проекта, т.е. творческих действий по созданию функционального и гармоничного пространства специализированного помещения для спортивных занятий детей дошкольного возраста. Созданию особой атмосферы зала способствует порядок, согласованность всех деталей, их подчиненность центральной цели, и единая цветовая гамма предметов и элементов интерьера. Для занятий специально подобрано функциональное

оборудование и инвентарь в соответствии с видами физкультурных занятий и упражнений.

В групповых помещениях спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития. В групповых помещениях созданы физкультурно-оздоровительные центры.

На территории детского сада оборудована спортивная площадка, зимой прокладывается лыжня, на прогулочных площадках устроены снаряды и приспособления для оптимизации двигательной активности детей .

Таким образом, программа здоровьесбережения «Растим здорового ребенка» позволяет организовать работу в ДООУ по улучшению физического развития, физической подготовленности и представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста. Структурно программы включает *организационно-методическую деятельность, коррекционно-профилактическую работу, валеологическое просвещение*. Содержание программы предусматривает сохранение и укрепление здоровья детей, содействие их правильному физическому развитию, совершенствование функций организма, повышению его работоспособности, предупреждению утомляемости, поддержке развития ребёнка в условиях свободного двигательного режима. Основным механизмом реализации данной программы выступает мультидисциплинарное взаимодействие специалистов детского сада: педагогов, медиков.

3. Организационный раздел

Организационные условия. Образовательный процесс строится на адекватных возрасту формах работы с детьми: совместной деятельности взрослых и воспитанников в рамках непосредственно образовательной деятельности, проведении режимных моментов, самостоятельной деятельности детей. Для реализации программы создан Совет здоровья, который координирует оздоровительную работу. В Совет входят:

заместитель заведующего по ВиМР, медицинские работники, учитель – логопед, инструктор по физической культуре. Председатель Совета – заведующий МБДОУ.

Совет МБДОУ занимается разработкой реализации и коррекции *программы здоровьесбережения детей* МБДОУ № 63, его функции следующие:

- формирующая (формирование индивидуальные физические и психические свойств личности);
- информативно-коммуникативная (трансляция опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью);
- диагностическая (мониторинг развития, анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком);
- адаптивная (воспитание у детей и родителей направленности на здоровый образ жизни, обеспечение адаптации детей);
- рефлексивная (переосмысление опыта педагогического коллектива в сохранении и приумножении здоровья детей);
- интегративная (объединяет имеющийся опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья участников образовательного процесса).

В целях оптимальной реализации программы систематически разрабатывается годовой план работы, включающий режим дня, режим двигательной активности, график профилактических мероприятий, медицинских осмотров, планы спортивно-массовых мероприятий и т.д.

В дошкольном учреждении организован медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания, который осуществляют заведующий ДОУ, медсестра, заместитель заведующего по ВиМР. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.

Информационное обеспечение. В целях активного внедрения информационных и коммуникационных технологий в практику деятельности МБДОУ, информационной открытости, информирования населения о деятельности МБДОУ, для формирования позитивного имиджа и динамичного развития внешних связей создан *сайт МБДОУ*(63.tvoysadik.ru), имеется электронная почта (mdou63@bk.ru). С помощью сайта решаются задачи образовательного характера, прежде всего вовлечение родителей в образовательный процесс МБДОУ:

Сайт МБДОУ обеспечивает официальное представление информации о МБДОУ в сети Интернет с целью повышения конкурентоспособности и привлекательности МБДОУ; развития научных и учебных связей с другими образовательными учреждениями, расширения рынка образовательных услуг учреждения; оперативного ознакомления педагогических и других работников, родителей (законных представителей), социальных партнеров и других заинтересованных лиц с образовательной деятельностью МБДОУ и его результатами, повышения эффективности образовательной деятельности МБДОУ; развития единого информационного пространства МБДОУ.

Материально-технические и финансовые условия управления напрямую определяют качество образовательного процесса в ДОУ.

Условия для сохранения и укрепления здоровья воспитанников:

- Медицинский блок
- Медицинский кабинет
- Процедурный кабинет
- Изолятор
- Медицинское оборудование для лечебных и профилактических мероприятий

Помещения для индивидуальной и коррекционной работы с детьми:

- Кабинет учителя – логопеда
- Кабинет педагога – психолога
- Кабинет инструктора по ф.к.
- Кабинет музыкального руководителя
- Компьютерный класс
- Тренажёрный зал

Условия для физического развития детей:

- Музыкально-спортивный зал
- Инвентарь и оборудование для физической активности детей,
- Спортивный инвентарь
- Игровые площадки
- Спортивный участок
- Спортивно-игровое оборудование

Финансовое обеспечение. Финансирование ДОО складывается из средства, поступившие в МБДОУ из бюджетов федерального, регионального и муниципального уровней, а также внебюджетных источников. При этом преобладающую долю составили средства муниципалитета.

Качество образовательного процесса и воспитания обеспечивается реализацией комплекса управленческих условий. Только комплексный подход в управленческой деятельности может обеспечить современное качество образования, поэтому уделяется значительное внимание не только материально-техническому и финансовому обеспечению, но и решению вопросов организационного, нормативно-правового, программно-методического и кадрового характера.

Сроки реализации Программы. 2015 – 2018 г.г.

Перечень и описание программных мероприятий (виды мероприятий) по формированию здорового образа жизни.

Материально-техническое оснащение медицинских кабинетов.

- передача медицинского блока в безвозмездное пользование МБАУ «ДГП № 13»;
- проведение ремонтных работ в медицинском блоке;
- лицензирование медицинского кабинета, получение лицензии на право осуществления медицинской деятельности.

Материально-техническое оснащение групповых и иных помещений с учетом санитарно-гигиенических норм для различных возрастных групп воспитанников.

Предметно-развивающая среда содействует повышению психо-физического здоровья и подготовленности детей. Для эффективного решения задач образования дошкольников в области здоровьесбережения в ДОУ созданы надлежащие комфортные условия с учётом санитарно-гигиенических норм для различных возрастных групп воспитанников.

В групповых помещениях спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Планируется:

- ремонт музыкально-спортивного зала, групповых помещений;
- обновление спортивных уголков в группах, приобретение спортивного инвентаря;
- обновление детской мебели;
- замена посуды;
- приобретение педагогической, детской литературы, дидактических игр, пособий, наглядного материала по профилактике здорового образа жизни, соблюдению правил безопасного поведения дошкольников;

Материально-техническое и методическое оснащение физкультурного, тренажёрного залов, прогулочных участков и спортивной площадки, расположенной на территории дошкольного учреждения.

В физкультурно-музыкальном зале для занятий специально подобрано функциональное оборудование и инвентарь в соответствии с видами занятий и упражнений.

Имеется тренажёрный зал для индивидуальных и подгрупповых занятий, оборудованный двумя беговыми дорожками, велотренажёром, шведской стенкой, сухим бассейном.

На территории детского сада оборудована спортивная площадка, зимой прокладывается лыжня, на прогулочных площадках устроены снаряды и приспособления для оптимизации двигательной активности детей.

Планируется:

- усовершенствование спортивного участка (оснащение ямой для прыжков);
- ремонт прогулочных веранд групп № 3, 5;
- приобретение спортивно-игрового оборудования, спортивного инвентаря

Профилактические и оздоровительные мероприятия, проводимые для воспитанников.

В дошкольном учреждении используются разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Эта система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья на этапах его воспитания, обучения и развития получила в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Классификация здоровьесберегающих технологий:

- Здоровьесберегающие технологии (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания)
- Оздоровительные технологии (физическая подготовка, закаливание, гимнастика)

- Технологии обучения здоровью (воспитательная работа с детьми, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни – беседы, игровые упражнения)

В дошкольном образовательном учреждении используются:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Ленивая гимнастика (после сна в постелях, ежедневно);
- Корректирующая гимнастика;
- Динамические паузы (по мере утомляемости детей);
- Подвижные и спортивные игры;
- Пальчиковая гимнастика (индивидуально, подгруппой, группой, ежедневно);
- Гимнастика для глаз (ежедневно);
- Дыхательная гимнастика (в разных формах физкультурно-оздоровительной работы)

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Занятия физической культурой (3 раза в неделю, для детей с 5 лет одно из занятий – на свежем воздухе);
- Организованная деятельность педагога с детьми по профилактике здорового образа жизни;
- Физкультурные праздники, развлечения.

Коррекционные технологии:

- Корректирующая гимнастика по профилактике нарушений осанки и плоскостопия (различные формы физкультурно-оздоровительной работы);
- Артикуляционная гимнастика (первая, вторая половина дня, с учителем-логопедом, воспитателем).

Система физкультурно-оздоровительной работы.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная деятельность является основой рациональной организации двигательного режима дошкольников, способствует физическому развитию и двигательной

подготовленности дошкольников, повышает адаптивные возможности организма, становится средством сохранения и укрепления физического и психического здоровья дошкольников.

Структура работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников включает следующие направления:

Профилактическое:

Обеспечение благоприятной адаптации

- организация жизнедеятельности детей в период адаптации
- подготовка детей к поступлению в МБДОУ, прогнозирование адаптации
- контроль состояния здоровья детей в период адаптации, коррекция возникающих нарушений;

Выполнение санитарно-гигиенического режима:

- Проведение обследования детей по скрининг-программе и выявление патологий

Скрининг-программа состоит из 10 тестов, дифференцирована для обследования детей разного возраста, включает 3 этапа обследования (доврачебное – выполняется медсестрой; осмотр врачом детей, выявленных с помощью тестов; осмотр специалистами поликлиники, направленных врачом ДОУ на консультацию). Регистрация тестов в «Медицинской карте ребенка».

Проведение специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

- Организация здоровьесберегающей среды дошкольного учреждения;
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- Изучение передового опыта по сохранению и укреплению здоровья детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;

- Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников. (Таблица № 3)

Таблица № 3

Формы и методы сохранения и укрепления здоровья воспитанников

Формы и методы	Содержание
Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Щадящий режим (адаптационный период) • Гибкий режим • Микроклимат в группах
Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Физкультурные занятия с элементами корригирующей гимнастики, дыхательных, релаксационных упражнений в спортивно-музыкальном зале; на свежем воздухе, • Подвижные игры, • Спортивные игры; • Соревнования
Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> • Умывание; • Мытье рук; • Игры с водой; • Обеспечение чистоты среды
Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • Сон в проветренном помещении; • Соблюдение температурного режима; • Прогулки на свежем воздухе; • Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • Развлечения, праздники; • Игры-забавы; • Дни здоровья;

	<ul style="list-style-type: none"> • Каникулы
Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> • Рациональное питание; • Введение йодированной соли в пищу; • Витаминизация 3-го блюда; • Введение в пищу фитонцидов; • Фрукты, овощи, соки
Светотерапия, цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение светового режима; • Цветовое сопровождение среды
Музотерапия	<ul style="list-style-type: none"> • Музыкальное сопровождение режимных моментов
Психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
Специальное закаливание	<ul style="list-style-type: none"> • Ленивая гимнастика; • Корректирующая гимнастика; • Хождение босиком;
Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Циклы бесед о здоровье и здоровом питании • Интеграция образовательных областей «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность»

Система профилактической и коррекционной работы.

Профилактика:

- Комплексы упражнений по профилактике нарушения зрения;
- Комплексы по профилактике плоскостопия;
- Комплекса по профилактике нарушений осанки, в том числе сон без подушек;
- Дыхательная гимнастика;

- Снятие умственной усталости (релаксационные паузы, физкультминутки);
- Прогулки;
- Закаливание (сон без маек, ходьба босиком, полоскание полости рта, умывание);
- Оптимальный двигательный режим.

Оздоровительные мероприятия:

- Закаливание воздухом
- Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе в летний период;
- Воздушные ванны;
- Босохождение;
- Солнечные ванны;
- Облегченная одежда;
- Сон в проветренном помещении;
- Прогулки с включением подвижных игр, элементов спортивных игр;
- Полоскание зева кипяченой охлажденной водой;
- Умывание прохладной водой
- Закаливающие и профилактические мероприятия
- Гимнастика для глаз;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Витаминизация третьего блюда;
- Ленивая гимнастика после сна;
- Корректирующая гимнастика;
- Кварцевание групп;

Просветительско-воспитательная работа с детьми, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни

Дошкольный период является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно на этом этапе важно

воспитать осознанную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, базу практических навыков здоровьесбережения.

Данное направление деятельности предполагает внедрение в систему работы авторских образовательных программ, методик, технологий, направленных на формирование здорового образа жизни. Формированию у воспитанников ответственного отношения к сохранению собственного здоровья способствуют беседы по различным проблемам здоровьесбережения, профилактике вредных привычек, проведение дней здоровья, проведение конкурсов, акций, викторин, выполнение совместных проектов.

Санитарно-просветительская работа с педагогическим коллективом, родительской общественностью (профилактические, образовательные, воспитательные программы здоровьесберегающей направленности)

Совместная деятельность педагогического коллектива осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения и реализуется через:

- Консультации для воспитателей (Таблица № 4)

Таблица № 4

План консультаций для воспитателей на учебный год

Срок проведения	Тема	Воспитатели групп			
		младшая	средняя	старшая	подготовительная
Сентябрь	Гигиеническое значение спортивной формы	+	+	+	+
Октябрь	Организация самостоятельной двигательной деятельности младших дошкольников	+	+		

Ноябрь	Утренняя гигиеническая гимнастика	+	+	+	+
Декабрь	Особенности проведения бодрящей гимнастики	+	+	+	+
Январь	Двигательная активность детей в каникулярное время			+	+
Февраль	Индивидуальная потребность ребёнка в движении (гиперактивные дети)	+	+	+	+
Март	Двигательные предпочтения мальчиков и девочек	+	+	+	+
Апрель	Физическая готовность детей к школе				+

- Выступления на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях медицинской сестры, инструктора по физической культуре, учителя-логопеда и др.
- Работу в психолого-медико-педагогическом консилиуме ДОУ.

Правильно организованная работа с родителями способствует повышению их физической и валеологической грамотности, а значит, способствует сохранению здоровья детей.

- Родительские собрания с участием врачей, медицинской сестры, инструктора по физической культуре, педагога-психолога,
- Дни открытых дверей,
- Дни здоровья,
- Конференции,
- Вовлечение родителей в спортивно-оздоровительную работу детского сада («Папа, мама, я – спортивная семья», «Спортивная олимпиада», «Мы играем с малышами»).
- Знакомство с условиями и задачами физического развития детей в детском саду и в семье.

- Практикумы в форме открытых занятий, парной гимнастики, просмотра видеозаписи физкультурной деятельности.
- Пропаганда опыта семей, ведущих здоровый образ жизни, имеющих определенные спортивные традиции.
- Индивидуальные беседы.

Развитие физической культуры и спорта на территории образовательного учреждения (наличие спортивных секций и кружков).

В детском саду органично соединено основное и дополнительное образование. В соответствии с Уставом МБДОУ предусмотрены *платные дополнительные образовательные услуги* по запросам родителей по следующим направлениям:

- хореография;
- художественная гимнастика;
- акробатика;
- «Фитнес - Данс»;

Наибольшей популярностью пользуются занятия лечебно-профилактическим танцем «Фитнес - Данс», художественная гимнастика для девочек и хореография. Организовано тесное взаимодействие с секциями и спортивными школами района и города, что обеспечивает преемственность и стабильность спортивных занятий в дошкольном и младшем школьном возрасте воспитанников.

Мероприятия по активизации творческой активности воспитанников в сфере сохранения и укрепления здоровья, пропаганде здорового образа жизни.

Массовая физическая культура детей реализуется как в совместной со взрослыми, так и в самостоятельной детской деятельности в образовательном пространстве МБДОУ, это и детские спортивные праздники, развлечения, соревнования на уровне района и города. Воспитанники МБДОУ не только систематически участвуют в спортивных праздниках, мероприятиях, направленных на формирование представлений о здоровом образе жизни и

соревнованиях детского сада, но и имеют значимые достижения на соревнованиях районного и городского уровней (Фестиваль Здоровье, Лыжня России)

- **Индивидуальная работа с детьми.**

Дети, имеющие нарушения в здоровье, занимаются физической культурой по индивидуальной программе с учетом их медицинского диагноза и психологических особенностей. Начиная с 2008 года для детей, имеющих нарушения в здоровье, внедрена программа по корригирующей гимнастике. В начале и конце учебного года проводится диагностика их соматического здоровья и оценка выраженности заболевания, по которому им показаны занятия корригирующей гимнастики (индивидуально и по группе в целом), кроме того данные диагностики по апробируемой программе позволяют определить ее эффективность.

Одаренные дети в освоении физической культурой и спорта выявляются в процессе мониторинга физической подготовленности и обеспечиваются индивидуальным подходом, для них специально разрабатывается программа педагогического сопровождения.

Основные направления в работе с одарёнными детьми:

- своевременное выявление задатков и прогноз развития физических способностей детей;
- квалифицированный подбор индивидуальной программы физического развития детей в соответствии с их физиологическими и психологическими особенностями, с учетом социального фактора;
- взаимосвязь с секциями и спортивными школами района и города, что обеспечивает преемственность и стабильность спортивных занятий в дошкольном и младшем школьном возрасте;
- проведение занятий, с целенаправленной мотивацией к физическому развитию и регулярным занятиям физкультурой и спортом.

3.1. Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению Программы.

Педагогический мониторинг. В физическом воспитании дошкольников тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребёнка возрастным нормам. На основе результатов тестирования выполняется сравнение подготовленности отдельных детей, детских групп; проводится отбор детей для занятий тем или иным видом физических упражнений; осуществляется контроль физического развития; выявляются преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составляются планы индивидуальных и групповых занятий.

Согласно работам В.А. Ананьева, В.И. Бондина, Г.П. Назаровой, Г.И. Глебовой и др. для изучения эффективности работы в области физической культуры и здоровьесбережения детей необходимо учитывать как минимум три критерия: *физическое развитие, физическую подготовленность и уровень представлений о здоровом образе жизни.*

Таблица 5.

Оценка показателей

Уровни	Параметры		
	Физическое развитие	Физическая подготовленность	Уровень представления о здоровом образе жизни
Высокий	Первая	Средний бал по тесту больше 3,5 но меньше или равно 4 баллов – высокий уровень общей физической подготовленности (как двигательной подготовленности, так и физической подготовленности, так и самостоятельной деятельности).	Ребёнок знает правила личной гигиены, правильно называет их и знает, как они совершаются. Понимает, зачем они нужны, объясняет, как и зачем совершает их в своей жизни. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их.
Выше среднего	Вторая	Средний бал по тесту больше 2,4 но меньше или равно 3,5 балла – оптимальный уровень (норма), характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из 3 блоков.	Ребёнок называет правила личной гигиены, объясняет их назначение. Понимает, зачем они нужны, объясняет, как и зачем совершает их в своей жизни. Не допускает ошибок, но не всегда уверен в своих знаниях.
Средний	Третья	Средний бал по тесту больше 1,3 но меньше или равно 2,4 балла – средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов 3 блоков.	Ребёнок называет правила личной гигиены, объясняет их назначение, последовательность действий, допуская при этом незначительные ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определённые трудности при ответах на вопросы, связанные с личным опытом.

	Параметры		
	Физическое развитие	Физическая подготовленность	Уровень представления о здоровом образе жизни
Ниже среднего	Четвертая	Средний бал по тесту больше 0, но меньше или равно 1,3 балла – низкий уровень, характеризующийся серьезными проблемами в развитии составных компонентов всех блоков.	Ребёнок называет правила личной гигиены, допуская ошибки. Не уверен в собственных ответах, испытывает определённые трудности при ответах на вопросы, путается в алгоритме действий личной гигиены.
Низкий	Пятая	Средний бал по тесту равен 0 баллов – нулевой уровень, характеризующий, что ребенок не владеет умениями и навыками для своего возраста.	Ребёнок испытывает затруднения в названии правил личной гигиены, часто ошибается, не может объяснить, зачем они нужны человеку, лично ребёнку. Путается в алгоритме действий личной гигиены. Отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.

Анализ физического развития и физической подготовленности в соответствии с выбранными параметрами с применением специальных диагностических методик.

«Физическое развитие» – подробное изучение особенностей здоровья, физического развития детей на основе медицинской документации, имеющейся в ДОУ.

Обследование физического развития детей проводится медицинскими работниками. После комплексной оценки физического развития и состояния здоровья детям определяется группа здоровья для каждого ребенка на основе инструкции по комплексной оценке состояния здоровья детей, утв. приказом Минздрава России от 30.12.2003 № 621.

При этом учитывается:

- наличие или отсутствие функциональных нарушений и (или) хронических заболеваний (с учетом клинического варианта и фазы течения патологического процесса);
- уровень функционального состояния основных систем организма;
- степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям;
- уровень достигнутого развития и степень его гармоничности.

В зависимости от полученных данных по состоянию здоровья дети могут быть отнесены к следующим группам здоровья (*Таблица 6*).

Показатели для определения группы здоровья детей

Группы здоровья	Показатели
Первая	здоровые дети, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, без анатомических дефектов, функциональных и морфофункциональных отклонений
Вторая	дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения. Также в данную группу входят особенно перенесшие тяжелые и средней тяжести инфекционные заболевания, дети с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии (низкий рост, отставание по уровню биологического развития), дети с дефицитом веса тела или избыточной массой тела, дети часто и длительно болеющие острыми респираторными заболеваниями, дети с последствиями травм или операций при сохранности соответствующих функций
Третья	дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии клинической ремиссии, с редкими обострениями, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями, при отсутствии осложнений основного заболевания. Кроме того, в эту группу входят дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций, при условии компенсации соответствующих функций. Степень компенсации не должна ограничивать возможность обучения или труда ребенка
Четвертая	дети, страдающие хроническими заболеваниями в активной стадии и стадии нестойкой клинической ремиссии с частыми обострениями, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями или неполной компенсацией функциональных возможностей; с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии, но с ограничением функциональных возможностей. Также в группу входят дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций с неполной компенсацией соответствующих функций, что в определенной мере ограничивает возможность обучения или труда ребенка
Пятая	дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями, с редкими клиническими ремиссиями, с частыми обострениями, непрерывно рецидивирующим течением, с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей организма, наличием осложнений основного заболевания, требующим постоянной терапии. Также в эту группу входят дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций с выраженным нарушением компенсации соответствующих функций и значительным ограничением возможности обучения или труда

«Физическая подготовленность» - тестирование физической подготовленности детей, направленно на выявление основных показателей развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта, особенностей овладения основными движениями (Таблица 7). Изучение физической подготовленности детей дошкольного возраста проводится с применением рекомендаций по реализации Всероссийского общепринятого мониторинга физической подготовленности детей (Постановление правительства Российской Федерации № 916 от 29 декабря 2001 г.). В данном мониторинге принимают участие дети средней, старшей и подготовительной групп. Оцениваются такие физические качества как: быстрота (бег 30 м, сек), выносливость (бег 90 м для среднего и 300 м для старшего и подготовительного возрастов), сила (подъём туловища в сед, количество раз за 30 сек), прыгучесть (прыжок в длину с места, см). Подсчёт результатов производится с помощью таблицы оценок физической подготовленности детей 4–7 лет в ДОУ для мальчиков и девочек соответственно (Таблица 8,9). Тестирование с предварительной разминкой происходит в рамках физкультурного занятия. Оценка уровня физической подготовленности вносится в «Медицинскую карту».

Таблица 7

Показатели для оценки физической подготовленности детей

Уровень развития	Показатели физической подготовленности детей
Высокий	Ребёнок справляется с физическими упражнениями, технически выполняет их верно и укладывается в нормативы, соответствующие высокому уровню развития для данного возраста.
Выше среднего	Ребёнок справляется с физическими упражнениями, имея незначительные недостатки в развитии отдельных компонентов одного из 3 блоков, технически выполняет упражнения верно или с небольшими недочётами и укладывается в нормативы, соответствующие уровню выше среднего
Средний	Ребёнок допускает технические ошибки в выполнении физических упражнений. Нормативные показатели данных упражнений соответствуют среднему уровню развития

	физических качеств
Ниже среднего	Ребёнок допускает серьёзные технические ошибки в выполнении физических упражнений. Физические качества для выполнения нормативных упражнений развиты слабо, соответствуют уровню развития физических качеств ниже среднего
Низкий	Ребенок не владеет умениями и навыками для своего возраста, соответственно, не владеет техникой выполнения физических упражнений. Физические качества для выполнения нормативных упражнений практически не развиты, нормативные показатели соответствуют низкому уровню развития.

Таблица 8

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ № 916
ОТ 29 ДЕКАБРЯ 2001 Г.**

«Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ мальчики

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий, 100% и выше	выше, среднего 85-99 %	средний, 70-84 %	ниже среднего, 51-69 %	низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6и выше
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек					
4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
Тест 2. Бег на 300 м, сек					

5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135и выше
6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
7,0-7,5	68 и ниже	69-84	85-100	101-121	122 и выше
7,6-7,11	63и ниже	64-79	80-94	95-116	117 и выше
Тест 3. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)					
4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
Тест 4. Прыжок в длину с места, см					
4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
6,0-6,5	122и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Таблица 9

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ № 916
ОТ 29 ДЕКАБРЯ 2001 Г.**

«Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет в ДОУ,
девочки**

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	высокий, 100% и выше	выше, среднего 85-99 %	средний, 70-84 %	ниже среднего, 51- 69 %	низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9и выше
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше

5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше

Тест 2. Бег на 90 м, сек					
4,0-4,5	29,0и	29,1-	32,2-	35,3-	39,5 и выше
Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,6-4,11	28,7 и	28,8-	31,9-	35,0-	39,2

Тест 2. Бег на 300 м, сек					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-	120-	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-	135 и выше
6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-	133 и выше
6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-	128 и выше
7,0-7,5	70 и ниже	71-86	87-102	103-	125 и выше
7,6-7,11	65 и ниже	66-81	82-96	97-118	119 и выше

Тест 3. Подъем туловища в сед, раз за 30 сек					
4,0-4,5	11 и	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	12 и	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
5,0-5,5	12 и	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-5,11	13 и	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6,0-6,5	13 и	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6-6,11	14 и	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и	14	12-13	9-11	8 и ниже

Тест 4. Прыжок в длину с места, см					
4,0-4,5	80 и	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
4,6-4,11	90 и	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0-5,5	95 и	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6-5,11	105 и	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6,0-6,5	110 и	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и	109-	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и	111-	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и	115-	103-	88-102	87 и ниже

«Уровень представления о здоровом образе жизни» - определяется с помощью комплекса диагностических методов, предложенных В.А. Деркунской (Таблица 10,11).

Для изучения ценностного отношения детей дошкольного возраста к своему здоровью, здоровью человека, к здоровому образу жизни проводится диагностика культуры здоровья. В ходе которой решаются следующие задачи:

- изучение особенностей отношения детей к здоровью и мотивации здорового образа жизни;
- изучение особенностей представлений дошкольников о здоровье, особенностей их знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье;
- изучение особенностей компетентности детей как готовности самостоятельно решать: задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях, оказание элементарной медицинской самопомощи и помощи.

Диагностика представления о здоровом образе жизни детей среднего дошкольного возраста.

Отношение ребёнка _____ (лет, мес.) _____

К здоровью и ЗОЖ (по материалам наблюдения)

Критерии	Уровень				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Устойчивость интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения					
Самостоятельность проявления здоровьесберегающей компетентности в разных видах детской деятельности и поведении					
Удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиенической и двигательной культуры, процессов самообслуживания, удовлетворённость результатами индивидуальных и совместных действий					
Радость и доброжелательность в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни					
Осознание себя, своих желаний и потребностей, стремление к самооценке					
Направленность на выполнение элементарных трудовых процессов, полезный для здоровья результат					

Диагностика представления о здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста.

Отношение ребёнка _____ (лет, мес.) _____

К здоровью и ЗОЖ (по материалам наблюдения)

Критерии	Уровень				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Устойчивость и направленность любых действий и деятельности дошкольника на ценность здоровья и человеческой жизни					
Бережное, уважительное и заботливое отношение к близким людям, своим родственникам, сверстникам и взрослым, предметному миру					
Мотивация к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, сверстников и взрослых, общества в целом					
Свободное оперирование своими возможностями и верой в собственные силы в решении здоровьесберегающих задач					
Осознание и принятие нравственных эталонов жизнедеятельности (гуманности, доброты, заботы, понимания, уважения, честности, справедливости, трудолюбия и др.)					
Осознание себя субъектом здоровья и здоровой жизни					

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Российская Федерация. Закон. Об образовании в Российской Федерации [Текст]: федер. закон : [принят Гос. Думой 21. дек. 2012 г. : одобрен Советом Федераций 26 дек. 2012 г.] // Российская газета. – 2012. – 31 дек. – С. 2.
2. Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) [Текст] // Нормативно-правовая база ДОУ : сб. офиц. док. и программно-метод. материалов. – М., 2008. – С. 346-367.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"" [Текст] // "РГ" – Федеральный выпуск №6133 от 19 июля 2013 г.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2011 г. № 2562 г. Москва "Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении" [Текст] // "РГ" – от 26 января 2012. – № 15 (5688). – 19 с.
5. Алямовская, В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / В. Г. Алямовская // Дошкольное образование: прил. к газ. «Первое сент.». – 2004. – № 17. – С. 7-19.
6. Амонашвили, Ш. А. Гуманно-личностный подход к детям [Текст] / Ш. А. Амонашвили ; Моск. психол.-социал. ин-т. – М. : Моск. психол.-социал. ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 1998. – 544 с.
7. Амосов, Н. М. Здоровье и счастье ребенка [Текст] / Н. М. Амосов. – Москва : Знание, 1979. – 96 с.

8. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья [Текст] / Н. М. Амосов. – Москва : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2004. – 590 с.
9. Антология источников по истории, культуре и религии Древней Греции [Текст] / под ред. В. И. Кузищина. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2000. – 608 с.
10. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
11. Арановская-Дубовис, Д. М. Идеи А. В. Запорожца о развитии личности дошкольника [Текст] / Д. М. Арановская-Дубовис, Е. В. Заика // Вопросы психологии. – 1995. – № 5. – С. 87-99.
12. Би, Х. Развитие ребенка [Текст] / Х. Би. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 768 с.
13. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 400 с.
14. Большая советская энциклопедия [Текст] : в 30 т. / под ред. А. М. Прохорова. – 3-е изд. – Москва : Совет. энцикл., 1970-1978.
15. Большой психологический словарь [Текст] / сост. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 3-е изд., доп. и перераб. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 672 с.
16. Буданцова, А. А. Педагогизация среды ребенка в истории образования [Текст] / А. А. Буданцова // В мире научных открытий. – 2012. – № 7. – С. 65-85.
17. Буланова-Топоркова, М. В. Педагогика и психология высшей школы [Текст] : учеб. пособие / М. В. Буланова-Топоркова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 544 с.

18. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – Москва : Флинта : Наука, 2001. – 416 с.
19. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. – Москва : Флинта : Наука, 2003. – 144 с.
20. Викторов, Д. В. Развитие мотивации здоровьесбережения у студентов вузов: педагогический аспект [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Д. В. Викторов ; Омск. гос. пед. ун-т. – Омск, 2007. – 168 с.
21. Воронин, А. С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике [Текст] / А. С. Воронин. – Екатеринбург : Изд-во УГТУ-УПИ, 2006. – 135 с.
22. Воронина, Л. В. Математическое образование в период дошкольного детства: методология проектирования [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Л. В. Воронина ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2011. – 47 с.
23. Воронина, Л. В. Принципы и критерии отбора содержания при проектировании математического образования периода детства [Текст] / Л. В. Воронина, Л. В. Моисеева // Образование и наука. – 2007. – № 7 (11). – С. 80-89.
24. Воронина, Л. В. Проектирование математического образования в период детства в подготовке специалистов дошкольного и начального образования [Текст] / Л. В. Воронина, Л. В. Моисеева // Профессиональное образование : прил. к журн. «Новые педагогические исследования». – 2007. – № 4. – С. 109-115.
25. Воронина, Л. В. Теоретико-методологические основы проектирования предшкольного математического образования [Текст] : монография / Л. В. Воронина, Л. В. Моисеева / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2007. – 260 с.

26. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 1991. – 480 с.
27. Выготский, Л. С. Проблема возраста [Текст] : [дет. психология] / Л. С. Выготский // Хрестоматия по детской психологии : учеб. пособие для студентов / под ред. Г. В. Бурменской. – Москва, 1996. – С. 4-20.
28. Гальперин, П. Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка [Текст] / П. Я. Гальперин. – Москва : Изд-во МГУ, 1985. – 45 с.
29. Глебова, Е. И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Е. И. Глебова ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2005. – 182 с.
30. Гулина, М. А. Словарь-справочник по социальной работе [Текст] / М. А. Гулина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 400 с.
31. Даль, В. И. Толковый словарь живого великорусского языка [Текст] : в 4 т. / В. И. Даль. – Москва : Рус.яз., 1998.
32. Дедю, И. И. Экологический энциклопедический словарь [Текст] / И. И. Дедю. – Кишинев : Молдав. совет. энцикл., 1990. – 406 с.
33. Денисов, Б. П. Оценка состояния здоровья населения России [Текст] / Б. П. Денисов // Международный журнал медицинской практики. – 2005. – № 3. – С. 31-36.
34. Деркунская, В.А. Воспитываем, обучаем, развиваем дошкольников в игре [Текст] / Редактор: Андрюкова Е. А. Учебное пособие. Гриф МОиН // Пособие для руководителей, воспитателей ДООУ, родителей, издательство Педагогического общества России, 2006. – 128 с.
35. Душевное здоровье и культура [Текст] // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург, 2003. – С. 181.

36. Дыхан, Л. Б. Педагогическая валеология [Текст] / Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушин, А. Г. Трушкин. – Москва : ФЛИНТА, 2005. – 527 с.
37. Заир-Бек, Е. С. Теоретические основы обучения педагогическому проектированию [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 / Е. С. Заир-Бек ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 1995. – 49 с.
38. Захаров, А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия [Текст] / А. И. Захаров. – Москва : Апрель-Пресс : Эксмо-Пресс, 2000. – 448 с.
39. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века [Текст] / сост. Ю. Е. Антонов [и др.]. – Москва : Гардарики, 2008. – 164 с.
40. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии [Текст] / В. И. Ковалько. – Москва : ВАКО, 2004. – 296 с.
41. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова ; под ред. С. А. Козловой. – Москва : Академия, 2008. – 352 с.
42. Козырева, О. В. Лечебная физкультура для дошкольников [Текст] : пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О. В. Козырева. – Москва : Просвещение, 2005. – 112 с.
43. Кокорина, О. Р. Здоровьесбережение личности в условиях высшего педагогического образования [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / О. Ф. Кокорина ; Моск. пед. гос. ун-т. – Москва, 2012. – 40 с.
44. Колбанов В. В. Валеологический практикум [Текст] : учеб. пособие для педагогов / В. В. Колбанов. – Санкт-Петербург : СПбАППО, 2005. – 197 с.

45. Колесникова, И. А. Педагогическое проектирование [Текст] : учеб. пособие для вузов / И. А. Колесникова, М. П. Горчакова-Сибирская ; под ред. И. А. Колесниковой. – Москва : Академия, 2005. – 288 с.
46. Коменский Я. А. Материнская школа [Текст] / Я. А. Коменский ; пер. Д. Н. Королькова ; под ред. А. А. Красновского. – Москва : Учпедгиз, 1947. – 104 с.
47. Комкова, Е. И. Когнитивно-личностное развитие ребенка в процессе его социализации [Текст] / Е. И. Комкова // Л. И. Божович и современная психология личности : сб. тез. междунар. науч.-практ. конф., 29-30 окт. 2008 г. – Москва, 2008. – С. 34-37.
48. Краткая медицинская энциклопедия [Текст] : в 3 т. / гл. ред. Б. В. Петровский. – 2-е изд. – Москва : Совет. энцикл., 1989.
49. Крылова, Н. М. Детский сад – дом радости [Текст] : программа целост., комплекс., интегратив. подхода к воспитанию дошкольника как индивидуальности / Н. М. Крылова. – Пермь : Книж. Мир, 2005. – 446 с.
50. Латышина, Д. И. История педагогики: (история образования и педагогической мысли) [Текст] : учеб. пособие / Д. И. Латышина. – Москва : Гардарики, 2005. – 603 с.
51. Леонтьев, А. Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте [Текст] / А. Н. Леонтьев // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста : сб. ст. / под ред. А. Н. Леонтьева [и др.]. – М., 1995. – С. 13-25.
52. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания [Текст] : избр. психол. тр. / П. Ф. Лесгафт ; под ред. М. П. Ивановой. – Москва : Моск. психол.-социал. ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 1998. – 416 с.
53. Мазурин, А. В. Пропедевтика детских болезней [Текст] / А. В. Мазурин, И. М. Воронцов. – Москва : Медицина, 1986. – 432 с.

54. Малая медицинская энциклопедия [Текст] : в 6 т. / гл. ред. В. И. Покровский. – Москва : Совет. энцикл., 1991-1996.
55. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность [Текст] / А. Г. Маслоу ; пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухиной. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 352 с.
56. Масюкова, Н. А. Проектирование в образовании [Текст] / Н. А. Масюкова ; под ред. Б. В. Пальчевского. – Минск : Технопринт, 1999. – 288 с.
57. Медведева, С. А. Здоровьеформирующие технологии обучения и воспитания в системе дошкольного образования [Текст] / С. А. Медведева, Т. А. Бобылева. – Екатеринбург : Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2008. – 250 с.
58. Мониторинг в детском саду [Текст] : науч.-метод. пособие / [Т. И. Бабаева [и др.] ; науч. ред. А. Г. Гогоберидзе]. - Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2011. – 588 с.
59. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития [Текст] : учеб. для студентов пед. вузов / В. С. Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп. – Москва : Академия, 2006. – 608 с.
60. Обухова, Л. Ф. Детская (возрастная) психология [Текст] : учебник / Л. Ф. Обухова. – Москва : Роспедагенство, 1996. – 372 с.
61. От рождения до школы [Текст] : основ. общеобразоват. программа дошкол. образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – Москва : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 304 с.
62. Патологическая физиология [Текст] / под ред. В. В. Новицкого, А. Д. Адо. – Томск : Изд-во Томск. ун-та, 1994. – 468 с.
63. Петровский, А. В. Проблема развития личности с позиций социальной психологии [Текст] / А. В. Петровский // Вопросы психологии. – 1984. – № 4. – С. 15-29.

64. Пирогова, Е. А. Окружающая среда и человек [Текст] / Е. А. Пирогова. – Минск : Наука, 2000. – 189 с.
65. Поликлиническая педиатрия [Текст] / под ред. А. С. Калмыковой. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 720 с.
66. Предметно-пространственная развивающая среда в детском саду [Текст] : принципы построения, советы, рекомендации / сост. Н. В. Нищева. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2006. – 128 с.
67. Психологический лексикон [Текст] : энцикл. слов. : в 6 т. / под общ. ред. А. В. Петровского ; ред.-сост. Л. А. Карпенко. – Санкт-Петербург : Речь ; Москва : ПЕР СЭ, 2005. – Психология развития / под ред. А. Л. Венгер. – 176 с.
68. Психология. А - Я [Текст] : слов.-справ. / пер. с англ. К. С. Ткаченко. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 448 с.
69. Радионов, В. Е. Теоретические основы педагогического проектирования [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / В. Е. Радионов ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 1996. – 37 с.
70. Развитие мышления и умственное воспитание дошкольника [Текст] / под ред. Н. Н. Подьякова, А. Ф. Говорковой. – Москва : Педагогика, 1985. – 200 с.
71. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / М. А. Рунова. – Москва : Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
72. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) [Текст] : учеб. для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / М. Р. Сапин, В. И. Сивоглазов. – 5-е изд., перераб. – Москва : Академия, 2005. – 384 с.

73. Селиванов, Ф. А. Философия здоровья [Текст] / Ф. А. Селиванов, В. М. Чимаров. – Тюмень : Вектор-Бук, 1998. – 130 с.
74. Сериков В. В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии [Текст] : монография / В. В. Сериков. – Волгоград : Перемена, 1994. – 150 с.
75. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб. пособие для студентов пед. вузов / Э. Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – Москва : Академия, 2006. – 368 с
76. Сухомлинский, В. А. Избранные произведения [Текст] : в 5 т. / В. А. Сухомлинский. – Киев : Радзин. шк., 1979-1980.
77. Сухомлинский, В. А. Как воспитать настоящего человека [Текст] : этика коммунист. воспитания / В. А. Сухомлинский. – Москва : Педагогика, 1990. – 287с.
78. Технологии здоровьесбережения в образовании [Текст] : учеб.-метод, пособие / Е. А. Леванова [и др.]. – Москва : МОСПИ МПГУ, 2008. – 150 с.
79. Толковый словарь русского языка [Текст] : в 4 т. / под ред. Д. Н. Ушакова. – Москва : Рус. слово, 1935-1940.
80. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ [Текст] : практ. пособие : [из опыта работы] / авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж : Учитель, 2005. – 127 с.
81. Философский энциклопедический словарь [Текст] / ред.-сост. Е. Ф. Губский, Г. В. Кораблева, В. А. Лутченко. – Москва : ИНФРА-М, 2009. – 570 с.
82. Фирилева, Ж. Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс» [Текст] : учеб. пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.

83. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста [Текст] : пособие для воспитателя дет. сада. – Москва : Просвещение, 1983. – 192с.
84. Фролов, В. Ф. Эндогенное дыхание - медицина третьего тысячелетия [Текст] / В. Ф. Фролов. – Новосибирск : Динамика, 1999. – 226 с.
85. Чанышев, А. Н. Философия Древнего мира [Текст] : учеб. для студентов вузов / А. Н. Чанышев. – Москва : Высш. шк., 2001. – 703 с.
86. Шанин, Ю. В. Олимпия. История античного атлетизма [Текст] / Ю. В. Шанин ; под общ. ред. В. И. Кузищина. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. – 191 с.
87. Шацкий С. Т. Работа для будущего [Текст] : документ. повествование / С. Т. Шацкий ; сост. В. И. Малинин, Ф. А. Фрадкин. – Москва : Просвещение, 1989. – 224 с.
88. Шебеко, В. Н. Дошкольный возраст: выявление психомоторной одаренности [Текст] / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 10. – С. 23–27.
89. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : программно-метод. комплекс / В. Н. Шебеко. – Минск : БГПУ, 2006. – 47 с.
90. Шепель, В. М. Настольная книга бизнесмена и менеджера [Текст] : управлен. гуманитарология / В. М. Шепель. – Москва : Финансы и статистика, 1992. – 237 с.
91. Шэффер, Д. Дети и подростки: психология развития [Текст] : учеб. пособие / Д. Шэффер. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 976 с.
92. Эльконин, Д. Б. Психология игры [Текст] / Д. Б. Эльконин. – Москва : ВЛАДОС, 1999. – 360 с.

93. Якиманская, И. С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения [Текст] / И. С. Якиманская // Вопросы психологии. – 1995. – № 2. – С. 31-42.
94. Википедия [Электронный ресурс] : свобод. энцикл. – Режим доступа : <http://ru.wikipedia.org>.
95. Круглик, И. И. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов [Электронный ресурс] / И. И. Круглик, И. П. Круглик // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 6. – Режим доступа : <http://-psychology.snauka.ru/2012/06/829>.
96. Макаренко, А. С. Методика организации воспитательного процесса (1936-1937) [Электронный ресурс] / А. С. Макаренко. – Режим доступа : <http://www.makarenko.edu.ru/files/metodika.doc>.
97. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://sch373.mskobr.ru/images/-cms/data/373/nasha_novaya_shkola.pdf.
98. Об обсуждении проекта национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» [Электронный ресурс] : письмо Департамента гос. политики в образовании М-ва образования и науки РФ от 13 марта 2009 г. № 03-451. – Режим доступа : <http://docs.cntd.ru/document/902156907>.
99. Преамбула к Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf>.
100. Социологический словарь проекта Socium [Электронный ресурс]. – Режим доступа :
101. <http://voluntary.ru/dictionary/572>

Приложения

ОБРУЧ НАШ ВЕСЁЛЫЙ ДРУГ

Занятие с детьми дошкольного возраста в рамках непосредственной образовательной деятельности

Целевая аудитория: девочки и мальчики дошкольного возраста 6-7 лет (подготовительная к школе группа МБДОУ).

Цель занятия: овладение дошкольниками основными видами движений с помощью обруча.

Задачи: совершенствовать технику основных движений с помощью обруча; формировать навыки двигательной импровизации; развивать произвольное внимание, выдержку, волю к победе.

Планируемый результат: овладение прыжком в длину с места через обруч, прыжками в высоту с места с одновременным вращением предмета в руках, подлезанием под препятствие, сложнокоординированными движением корпуса вперед-назад; формирование личностных качеств (внимания, выдержка, воля к победе).

Необходимое оборудование и средства обучения: обручи, музыкальный центр. Занятие проводится в гимнастическом зале.

Примерный ход занятия

1. Вводная часть занятия состоит из построения и приветствия, далее идут общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение – это разновидности ходьбы и бега, различные прыжки, хореографические и танцевальные упражнения.

Далее идёт перестроение через центр в колонну по три, с поворотом налево в три шеренги (разомкнуться на вытянутые руки).

2. Основная часть включает в себя два блока.

А) Ритмическая гимнастика под музыку и упражнения с обручами. Это комплекс ритмической гимнастики (музыкальное сопровождение: К.Орбакайте «Робот»), который подробно изложен в Приложении.

Для разминки используются детские записи с текстом. Текст помогает раскрыть характер музыки, понять предполагаемые упражнения, конечно, можно использовать и современную ритмичную музыку, но она

должна по темпу и характеру соответствовать упражнениям. Главное – это разумно дозировать нагрузку, учитывая физиологические особенности каждой возрастной группы в дошкольном воспитании.

Б) Основные виды движений с помощью обруча. В современной теории и практике физической культуры, упражнения с обручами как средство формирования физической подготовленности встречаются крайне редко, в основном обручи используют для проведения общеразвивающих упражнений или в эстафетах.

Дети выполняют вращения обруча, перекатывают его, совершают прыжки в обруч и через него. В упражнения с обручем развивается быстрота двигательной реакции, точности движений. Упражнения с обручем позволяют увеличивать силу рук, особенно пальцев и кисти. Играя, с обручем, дети усваивают основные виды движений такие как: прыжок в длину, подлезание и т.п. Динамические упражнения с обручем легко могут сменяться более спокойными, но не менее интересными упражнениями на развитие координационных способностей – это вращения и каты разного вида (на полу, на талии, спине, руке в лицевой и боковой плоскостях). Все эти виды движений на занятии развиваются в комплексе упражнений с обручем, представленном ниже.

1. Прыжки через обруч с вращением вперёд, обруч в руках перед собой вертикально. Упражнение стараться выполнять, не сходя с места, без остановки, во время прыжка руки опускать вниз, спину держать прямо.

2. Вращение обруча на талии, одна нога немного вперёд, обруч прижат к спине. Одновременно качаясь вперёд-назад закрутить обруч. Во вращающемся положении стараться удержать.

3. Прыжки через обруч с вращением назад, тоже, что и 1, но предмет в обратном направлении.

4. Вращение обруча на шее с поочерёдным подниманием рук вверх.

5. Прыжок вперёд через обруч.

6. “Вертушка”, обруч в вертикальном положении прижат одной рукой к полу, закрутить, поймать другой рукой, свободная рука в сторону, стараться закручивать обруч как можно сильнее, выполнять упражнение красиво.

7. Исходное положение сидя, обруч в руках перед собой, подлезание в обруч, повернуться лицом в другую сторону, тоже в обратном направлении.

3. Заключительная часть состоит из подвижной игры на внимание, также с использованием обручей, и упражнений на гибкость и

расслабление, они выполняются под спокойную мелодичную музыку, как классическую, так и инструментальную. Упражнения на гибкость целесообразно выполнять в конце занятия, т.к. подвижность в суставах у детей повышается, и они легко и с удовольствием усваивают гимнастические элементы разной степени сложности.

В заключение занятия подводятся итоги: инструктор разъясняет детям, как они занимались, поощряет детей. Дети прощаются и в колонну по одному выходят из зала.

***Сценарий занятия с детьми дошкольного возраста
в рамках непосредственной образовательной деятельности***

ОБРУЧ НАШ ВЕСЁЛЫЙ ДРУГ

№	Содержание	Дози - ровка	Организационно-методические указания
I.	<i>Вводная часть</i>	4 мин	
1.	Построение, приветствие	30 сек	В одну шеренгу
2.	Общеразвивающие упражнения в движении	3 мин 30 сек	Под музыку, каждое упражнение по 30 сек. Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба перекатом с пятки на носок, подскоки, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег приставными шагами правым боком, то же левым боком, ходьба с восстановлением дыхания
3.	Перестроение через центр в	30	С поворотом налево в три шеренги, разомкнуться на

	колонну по три	сек	вытянутые руки
II.	Основная часть	13мин	
1.	Ритмическая гимнастика:	5 мин	Музыкальное сопровождение К.Орбакайте «Робот»
	И.п. – левая нога на носок, правая рука согнута, 1 – поменять, 2 – и.п., 3 – 1, 4 – и.п.	4 раза	Выполнять упражнение ритмично, пятку высоко от пола.
	И.п. – стоя, руки на пояс, 1 – полуприсед, голову вниз, 2 – и.п., 3 – полуприсед, голову назад, 4 – и.п., 5 – полуприсед, голову вправо, 6 – и.п. 7 – полуприсед, голову влево, 8 – и.п.	4 раза	Пружинные движения, спина прямая, локти в стороны.
	И.п. – о.с. 1 – поднять плечи, 2 – и.п., 3– поднять правое плечо, 4 – и.п.,	8 раз 4 раза	О.с. – основная стойка, лопатки соединены, спина прямая, ноги вместе.

	5 – поднять левое плечо, 6 – и.п.		
	И.п. о.с. 1 – полуприсед руки на пояс, 2 – выпрямить ноги, повернуться вправо, руки в стороны, 3 – 1 4 – выпрямить ноги, повернуться влево, руки в стороны	4 раза	Спина прямая, ноги вместе.
	И.п. – ноги врозь, руки на пояс, 1 – полуприсед, 2 – выпрямить ноги, наклон вправо с левой рукой, 3 – 1, 4 – выпрямить ноги, наклон влево с правой рукой	4 раза	Наклон выполнять как можно ниже, точно в сторону, рука прямая.
	И.п. – ноги врозь, руки в стороны, 1 – наклон вперёд, правая рука к левой ноге, 2 – тоже в другую сторону	8 раз	«Мельница», Ноги прямые, смотреть на руку вверх.
	И.п. – ноги врозь, руки на пояс, 1 – наклон вперёд, 2 – и.п.	8 раз	Наклон выполнять как можно ниже, на прямых ногах.
	И.п. – стоя, руки на пояс, 1 – поднять руки вверх,	4 раза	Во время приседа спина прямая, во время наклона стараться не

	<p>2 – и.п. 3 – присед, руки вперёд, 4 – и.п. 5 – наклон вперёд, коснуться руками пола, 6 – и.п. 7 – 3 8 – и.п.</p>		сгибать ноги.
	<p>И.п. – о.с. 1 – наклон вперёд, 2 – присед, 3 – 1, 4 – и.п.</p>	4 раза	Во время приседа спина прямая, во время наклона стараться не сгибать ноги.
	<p>И.п. – наклон вперёд, 1,2,3,4 – “шаги” руками до упора лёжа, 5,6,7,8 – тоже в обратном направлении</p>	4 раза	Стараться не сгибать ноги.
	<p>И.п. – выпад на правой ноге, 1,2,3,4 – выпад на левой, 5,6,7,8 – и.п.</p>	4 раза	Руки справа и слева на полу, задняя нога прямая, упражнение выполняется по принципу «маятника»
	<p>И.п. – упор присев, 1 – прыжком упор лёжа, 2 – и.п.</p>	8 раз	Выполнять чётко оба упора.
	<p>И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, 1 – мах правой ногой, согнутой в колене к левой руке, согнутой в локте, 2 – тоже другой ногой и рукой.</p>	4 раза	Спина прямая, маховая нога как можно выше, опорная прямая.
	<p>И.п. – о.с. 1 – мах правой, хлопок под</p>	4 раза	Маховая нога как можно выше, опорную можно слегка согнуть.

	ногой, 2 – тоже левой .		
	И.п. – о.с. 1 – прыжком ноги врозь, руки вверх, хлопок, 2 – прыжком о.с., 3,4 – тоже в ускоренном темпе	16 раз	Прыжки выполняются с нарастающим темпом.
	И.п. – правая нога вперёд, левая назад, руки на пояс, 1 – прыжком поменять положение, 2 – прыжком о.с.	8 раз	На носках, легко. В завершении ходьба на месте с восстановлением дыхания.
	И.п. – о.с. 1 – подняться на носки, руки вверх, 2, 3, – опускать поочередно кисти, локти, 4 – опустить руки, согнуть колени, выгнуть спину.	4 раза	1 – вытянуться как можно выше на носках, 2,3 – сохранять вытянутое положение, 4 - расслабиться
	И.п. – о.с. 1 – руки в стороны вдох, 2 – правая вверх, левая вниз, соединить в “замок” за спиной, выдох, держать, 3 – 1 4 – левая вверх, правая вниз, соединить в “замок” за спиной.		Локоть верхней руки тоже поднять вверх. Пока дети выполняют задание, раздать обручи.
2.	Комплекс упражнений с обручем:	8мин	
	Прыжки через обруч с вращением вперёд, обруч в		Упражнение стараться выполнять не сходя с места, без остановки,

	руках перед собой вертикально.		во время прыжка руки опускать вниз, спину держать прямо.
	- Вращение обруча на талии, одна нога немного вперёд, обруч прижат к спине. Одновременно качаясь вперёд-назад закрутить обруч.		Во вращающемся положении стараться удержать.
	- Прыжки через обруч с вращением назад, тоже, что и 1, но предмет в обратном направлении.		
	- Вращение обруча на шее с поочерёдным подниманием рук вверх.		
	- Прыжок вперёд через обруч.		
	- Обруч в вертикальном положении прижат одной рукой к полу, закрутить, поймать другой рукой.		«Вертушка», свободная рука в сторону, стараться закручивать обруч как можно сильнее, выполнять упражнение красиво.
	- И. п. сидя, обруч в руках перед собой, подлезание в обруч, повернуться лицом в другую сторону, тоже в обратном направлении.		
III.	Заключительная часть	7 мин	
1.	Подвижная игра	2 мин	«Космонавты», на развитие быстроты и реакции
2.	Построение	30 сек	В круг
3.	Упражнения на гибкость:	3 мин	Выполняются под спокойную музыку

	И.п. – упор сидя, ноги согнуты, стопы вместе, 1 – соединить колени, 2 – развести	8 раз	«Бабочка», коленями стараться коснуться пола.
	И.п. – упор сидя, 1 – наклон вперёд, 2 – и.п., 3 – прогнуться, 4 – и.п.	5 раз	1 – стараться животом коснуться ног, ноги прямые, 3 – руки за спиной, головой тянуться к полу.
	И.п. – упор на коленях, 1 – согнуть руки, перейти в положение лёжа на животе, 2 – выпрямить руки, прогнуться, 3 – повернуть голову вправо, 4 – тоже влево, 5, 6, 7, 8 – тоже в обратной последовательности	4 раза	«Кошечка», 1 – коснуться пола подбородком, грудью, затем животом, 2 – лопатки вместе, плечи назад, 3 – плечи на месте
	И.п. – лёжа на животе, руки согнуты, ладони на полу на уровне плеч, 1 – выпрямить руки, прогнуться, 2 – согнуть ноги, держать.	30 сек	«Лягушка», стараться ногами коснуться головы.
	И.п. – лёжа на животе, руками держаться за голеностопы, 1 – вытянуть руки и ноги вверх, прогнуться,	20 сек	«Корзинка», голова назад, руки и ноги тянуть одновременно вверх

	2 – и.п.		
	И.п. – стоя на коленях, 1,2,3,4 – наклон назад 5,6,7,8 – вернуться в и.п.	4 раза	«Солдатик», упражнение выполнять с прямым корпусом, в медленном темпе.
	И.п. – стоя на коленях, 1 – соединить руки в “замок” за спиной, 2 – опуститься на пятки, 3 – поднять руки, 4,5,6,7 – тянуться руками к полу, 8 – и.п.	20 сек	Упражнение выполняется по принципу «маятника»
4.	Игра на внимание	1 мин	«Капитаны»
5.	Подведение итогов, выход из зала	30 сек	В колонну по одному

МОЙ ВЕСЁЛЫЙ ЛОВКИЙ МЯЧ

Разработка непосредственно образовательной деятельности по физической культуре

Образовательная область: физическая культура (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта).

Интеграция с другими образовательными областями: здоровье (формирование начальных представлений о здоровом образе жизни), социализация (развитие игровой деятельности), коммуникация (развитие свободного общения с взрослыми и детьми).

Целевая аудитория: девочки и мальчики дошкольного возраста 4-5 лет (средняя группа ДОУ).

Цель занятия: овладение дошкольниками основными видами движений.

Задачи:

- овладение дошкольниками основными действиями с помощью мяча;
- формирование у детей навыков двигательной импровизации;
- воспитание личностных качеств у детей дошкольного возраста.

Планируемый результат.

А) Овладение детьми двигательными умениями.

У ребёнка формируются:

- основные физические качества (ловкость, прыгучесть, равновесие);
- потребность в двигательной активности; способность самостоятельно действовать;

У ребёнка актуализируется способность планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели.

Б) Формирование навыков двигательной импровизации.

У ребёнка формируется умение совершать произвольные движения под музыку в соответствии с характером мелодии; умение ориентироваться в пространстве.

В) Воспитание личностных качеств.

У ребенка формируется умение слушать и слышать, самостоятельность, активность.

Необходимое оборудование и средства обучения: мячи d – 15 см, музыкальный центр. Занятие проводится в спортивном зале.

Время проведения: до 20 минут.

Примерный ход занятия

1. Вводная часть состоит из построения и приветствия, далее идут общеразвивающие упражнения в движении – это разновидности ходьбы и бега; перестроение для основной части занятия.

2. Основная часть включает в себя два блока.

А) Ритмическая гимнастика под музыку.

Это комплекс ритмической гимнастики (доступные детям дошкольного возраста хореографические и танцевальные движения, направленные на разные группы мышц, прыжки, махи.

В качестве музыкального сопровождения используются детские записи с текстом. Текст помогает раскрыть характер музыки, понять содержание предлагаемых упражнений. Музыка подбирается в соответствии с темпом и характером упражнений. Основное условие проведения комплекса – разумно дозировать нагрузку, учитывая физиологические особенности группы детей, поэтому возможна текущая коррекция длительности и сложности упражнений.

Б) Комплекс упражнений с мячом.

Комплекс упражнений с мячом «Колобок» специально разработан для детей среднего дошкольного возраста. Данный комплекс способствует поэтапному формированию двигательного навыка, даёт возможность выполнять разнообразные действия, помогает детям приобрести собственный двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать. В результате повторения комплекса упражнений у детей появляется своеобразное «чувство мяча» – точность движений во времени и пространстве, ловкость, сила мышц плечевого пояса и рук, чувство ритма, восприятие пространства.

Комплекс включает в себя различные перекаты мячом по полу, телу; несколько видов прыжков и подскоков с мячом; броски и ловлю мяча; удары мяча о землю, упражнения на равновесие.

3. Заключительная часть:

Подвижная игра на внимание, игра-импровизация под музыку.

В заключение подводится итог: инструктор разъясняет детям, как они занимались, поощряет детей. Дети прощаются и в колонну по одному выходят из зала.

Конспект непосредственно образовательной деятельности по физической культуре

МОЙ ВЕСЁЛЫЙ ЛОВКИЙ МЯЧ

№	Содержание	Дозы - ровка	Организационно-методические указания
I.	<i>Вводная часть</i>	4мин	
1.	Построение, приветствие	30 сек	В одну шеренгу
2.	Общеразвивающие упражнения в движении: -ходьба на носках, на пятках; -прыжки на двух, с продвижением вперёд; -ходьба широким шагом; -ходьба с плавным движением руками; -ходьба на внешней стороне стопы. Бег по кругу. Ходьба с восстановлением дыхания.	3 мин	Под стихотворное сопровождение: «Друг за другом ровным кругом мы идём за шагом шаг, стой на месте дружно вместе все пойдём вот так: - Мы походим на носках, А теперь на пятках, Все проверили осанку и свели лопатки. Друг за другом ровным кругом мы идём за шагом шаг, стой на месте дружно вместе все пойдём вот так: -Как заяц; -Как волк;

			-Как лиса; -Как медведь. Друг за другом побежали никого не обогнали ».
3.	Построение для основной части занятия	30 сек	Занять специально обозначенное место
II.	Основная часть	12ми н 30сек	
1.	Ритмическая гимнастика:	2 мин 30 сек	Музыкальное сопровождение песня «Настоящий друг» Слова: М.Пляцковского, Музыка: Б.Савельева
	И.п. – левая нога на носок, правая рука согнута, 1 – поменять, 2 – и.п., 3 – 1, 4 – и.п.	4 раза	И.п. – исходное положение. Выполнять упражнение ритмично, пятку высоко от пола.
	И.п. – стоя, руки на пояс, 1 – полуприсед, голову вниз, 2 – и.п., 3 – полуприсед, голову назад, 4 – и.п., 5 – полуприсед, голову вправо, 6 – и.п.	4 раза	Пружинные движения, спина прямая, локти в стороны.

	<p>И.п. – ноги врозь, руки вверх в замок, 1 – наклон вперед, руки вниз 2 – и.п.</p>	8 раз	Ноги прямые.
	<p>И.п. – стоя, руки на пояс, 1 – поднять руки вверх, 2 – и.п. 3 – присед, руки вперед, 4 – и.п. 5 – наклон вперед, коснуться руками пола, 6 – и.п. 7 – 3 8 – и.п.</p>	4 раза	Во время приседа спина прямая, во время наклона стараться не сгибать ноги.
	<p>И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед собой, 1 – мах правой ногой, согнутой в колене 2 – тоже другой ногой и рукой.</p>	4 раза	Спина прямая, маховая нога как можно выше, опорная прямая.
	<p>И.п. – о.с. 1 – мах правой, хлопок под ногой, 2 – тоже левой.</p>	4 раза	Маховая нога как можно выше, опорную можно слегка согнуть.
	<p>И.п. – о.с. 1 – прыжком ноги врозь, руки на пояс, 2 – прыжком о.с., 3,4 – тоже в ускоренном темпе</p>	8 раз	Прыжки выполняются с нарастающим темпом.
	<p>И.п. – правая нога вперед, левая назад, руки на пояс, 1 – прыжком поменять</p>	8 раз	На носках, легко. В завершении ходьба на месте с

	положение, 2 – прыжком о.с.		восстановлением дыхания.
	И.п. – о.с. 1 – подняться на носки, руки вверх, 2, 3, – опускать поочерёдно кисти, локти, 4 – опустить руки, согнуть колени, выгнуть спину.	4 раза	1 – вытянуться как можно выше на носках, 2,3 – сохранять вытянутое положение, 4 - расслабиться
2.	Комплекс упражнений с мячом:	10ми н	Под стихотворное сопровождение сказки « Колобок »
	Каты мяча руками. И.п. – стоя, мяч в руках. Катать мяч круговыми движениями правой рукой на левой ладони, Тоже другой рукой. Одновременно обеими руками.	30сек	« Испекла старуха в среду деду Колобка к обеду...» Обхватить мяч, пальцы слегка раздвинуты, локти в стороны, спина прямая.
	Каты мяча по рукам. И.п. – стоя, руки вперёд, мяч лежит на ладонях, повёрнутых вверх, 1 – катнуть мяч на себя, 2 – дунуть на мяч и скатить обратно.	30сек	« И остыть его немножко положила на окошко...» Руки прямые, находятся рядом друг к другу, пальцы подняты вверх.
	Удары мячом о землю. И.п. – стоя, мяч в руках. 1 – отпустить мяч с лёгким ударом о землю, 2 – поймать мяч.	1мин 30сек	« Колобок недолго ждал, прыгнул вниз и поскакал...» Держать мяч на уровне середины живота, пальцы слегка раздвинуты, локти в стороны, спина прямая.

	<p>Каты мяча по рукам.</p> <p>И.п. – стоя, мяч в правой руке, рука в сторону, левой рукой перекатить мяч на грудь, перехватить мяч правой рукой и скатить его по левой руке на ладонь.</p> <p>Тоже в другую сторону.</p>	30сек	<p>« По тропинке через луг покатился, видит, вдруг...»</p> <p>Катить мяч по вытянутой руке снизу вверх, перебирая пальцами, спина прямая.</p>
	<p>И.п. – о.с., мяч на полу.</p> <p>Прыжки вокруг мяча на двух ногах, затем прыжки вперёд через мяч.</p>	30сек	<p>« Из кусточка Зайка скок ...»</p> <p>Отталкивание в прыжках выполняется двумя ногами одновременно.</p> <p>Приземление на носки с плавным опусканием на пятки.</p>
	<p>И.п. – стоя, руки на пояс, правой ногой мяч прижат к полу.</p> <p>Катать мяч ногой вперёд, назад, круговыми движениями.</p> <p>Тоже левой ногой.</p>	1мин	<p>« Говорит: « Постой, дружок, ты куда один спешишь, отвечай мне, что молчишь?»»</p> <p>« Колобок: « Я румяный Колобок, у меня печёный бок. Путь мой близко, далеко ли?! От тебя уйду легко я...»»</p> <p>Спина прямая, руки на пояс, стараться сохранять равновесие.</p>
	<p>И.п. – наклон вперёд, мяч на полу.</p> <p>Руками катить мяч по ногам снизу вверх и в обратном направлении.</p>	30сек	<p>«По тропинке прямо в лес, катиться, вдруг, слышит треск...»</p> <p>При наклоне вперёд стараться не сгибать колени, ноги вместе.</p>

	<p>И.п. – присев, мяч в руках перед собой,</p> <p>1 – встать, руки с мячом отвести вправо,</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – встать, руки с мячом отвести влево,</p> <p>4 – и.п.</p>	30сек	<p>Волк выходит из чащобы: «Испугался?»</p> <p>Колобок: «Ну, ещё бы!»</p> <p>Волк: «Во время ты мне попался, я как раз проголодался...»</p> <p>Спина прямая, во время приседа отрывать пятки от пола.</p>
	<p>И.п. – стоя, мяч зажат коленями.</p> <p>Прыжки с продвижением.</p>	1мин	<p>« Колобок как припустил наутёк, что было сил...»</p> <p>Стараться удерживать мяч ногами, руки на пояс.</p>
	<p>И.п. – стоя, мяч на полу зажат стопами. Наклон вперёд, с поворотом вправо, влево.</p>	20сек	<p>«Волк отстал, а впереди..., виден мостик на пути...»</p> <p>Правой рукой имитировать козырёк, наклониться вперёд и выглядывать вдаль.</p>
	<p>И.п. – стоя, мяч на полу зажат стопами.</p> <p>1 – правой ногой приподнять мяч,</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – тоже левой,</p> <p>4 – и.п.</p>	20сек	<p>« На мосту медведь стоит, Колобку он говорит...»</p> <p>Стараться удержать мяч, спина прямая, руки на пояс.</p>
	<p>И.п. – стоя, мяч на полу зажат стопами.</p> <p>Ходьба вперёд, назад.</p>	20сек	<p>Медведь: « Вот удача, стой, постой. Я возьму тебя с собой. Будет славный мне обед. Колобка простыл уж след...»</p> <p>Имитировать движение медведя, не выпуская мяч.</p>
	<p>И.п. – присев, мяч на полу,</p> <p>1 – обкатить мяч вокруг себя вправо,</p>	30сек	<p>« Покатился он к реке, глянь, Лиса сидит на пне...»</p> <p>Спина прямая, во время приседа</p>

	2 – и.п. 3 – тоже влево, 4 – и.п.		отрывать пятки от пола.
	И.п. – стоя, мяч в вытянутых руках, 1 – полуприсед, руки опустить, 2 – и.п.	30сек	Лиса: «Ах, румяченький какой, сядь ко мне и песню спой...» Руки стараться не сгибать, ладони повёрнуты вверх «тарелочка», ногами выполнять пружинное движение, спина прямая.
	И.п. – стоя, мяч в вытянутых руках, 1 – полуприсед, руки опустить, 2 – бросок мяча вперёд-вверх, 3 – 1, 4 – 2.	1мин 30сек	«Позабылся Колобок, на нос он Лисичке скок, и попался на зубок» Бросок выполнять вытянутыми руками, ладони повёрнуты вверх, помогать пружинным движением ног.
III.	Заключительная часть	3 мин 30сек	
1.	Подготовка к игре, объяснение правил.	30сек	Убрать мячи в корзину, вернуться на свои места. Изображаем животных из сказки «Колобок», под соответствующую по характеру музыку.
2.	Подвижная игра: «Отгадай кто это» Под музыку разного жанра дети изображают зайца, волка, медведя, лису.	2 мин 30 сек	«Мы немножко порезвились По местам все разместились Ты загадку отгадай Кто это идёт, узнай »
3.	Подведение итогов, выход из зала	30 сек	В колонну по одному

***Методические материалы
для проведения занятий лечебно-профилактическим танцем***

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, составляющих лечебно-профилактический танец, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям можно условно разделить на три этапа: начальный этап обучения упражнению (отдельному движению); этап углублённого разучивания упражнения; этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (рассказ, показ, апробирование). В основе начального этапа обучения новым упражнениям лежат специальные знания. Источником этих знаний является словесное объяснение и демонстрация упражнения. Название упражнения создаёт условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую получил воспитанник при показе. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем при проведении целых комплексов упражнений краткая подсказка в виде термина упражнения сразу же воссоздаёт образ движения у детей, они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Успех начального этапа обучения зависит и от умелого и своевременного предупреждения и устранения ошибок. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более значительных из них.

Этап углублённого разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. На этом этапе основным является расчленённый метод обучения. Уточняются детали техники выполнения упражнения, ведётся работа по выявлению и устранению ошибок. Процесс разучивания упражнения существенно ускоряется, если удаётся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приёмам можно отнести выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров. Успех на этапе углублённого разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. С целью повышения активности можно применить соревновательный метод с установкой на лучшее техническое исполнение. Если изучаемое упражнение отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создаёт определённую школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача преподавателя лечебно-профилактического танца состоит не только в закреплении этого двигательного навыка, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в

комбинации с другими упражнениями. Повторение упражнения может быть простым и вариативным. Простое повторение закрепляет основной вариант двигательного навыка.

На этом этапе обучения необходимо совершенствовать качество выполнения упражнений. Так, например, в лечебно-профилактическом танце при формировании осанки применяют упражнения сидя, стоя у стены, спиной и лицом к ней, то же у гимнастической стенки, держась за неё руками, далее в специальных передвижениях с мешочком на голове, и только после этого оценивается качество правильной осанки в комбинациях и специальных комплексах, с различными движениями рук, головы и т.д.

В лечебно-профилактическом танце при внешней простоте движений и ярком выполнении упражнений под музыку иногда трудно применить всю этапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», гимнастического стиля, показа выполнения педагогом упражнений с хорошей осанкой, амплитудой и техникой движений, сознательного отношения к обучению, не снижая значения коррекционно-профилактических задач. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду, эффективной адаптации организма детей.

**Индивидуальная таблица диагностики и схема занятий по
корректирующей гимнастике**

Ф.И. ребенка, дата рождения _ С. Мария 00.00.00 г.р. __

Диагноз _ 2 степень продольного плоскостопия, аномалия осанки __

Рекомендации врача __ занятия к/г, ортопедическая стелька 2 часа в день, массаж спины, нижних конечностей _____

Индивидуальная программа

На занятия зачислен(а) __ с 15 января 2011 г. __

Дата контроля	Плоскостопие, результаты контроля	Аномалия осанки, результаты контроля	Рекомендации		
			Занятия к/г, комплексы №	ортопедическая стелька	массаж
Январь 2011	2 степень продольного плоскостопия	Присутствует, слабые мышцы спины	5,6,7,8,9	+	+
Апрель 2011	2 степень продольного плоскостопия приближена к 1	Присутствует, слабые мышцы спины	8,9	+	+
Октябрь 2011	1 степень продольного плоскостопия	Присутствует, но в меньшей степени	9,10,11,12	-	+
Январь 2012	1 степень продольного плоскостопия	Присутствует незначительно	9, 11,12	-	+
Апрель 2012	Отсутствует	Слабовыраженная	Специализированная помощь не требуется. Укрепление мышц спины, занятия танцами, гимнастикой, родительский контроль		

Освобождена от занятий __ 15 апреля 2012 г. __ **Инструктор**

**Тематика выступлений инструктора по физической культуре МБДОУ № 63
на родительских собраниях**

Срок	Группа				Общие вопросы	Частные вопросы
	младшая	средняя	старшая	подготовительная		
Сентябрь	+	+	+	+	Особенности физического развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте	Результаты диагностики физического состояния детей
Январь	+	+			Организация двигательной активности ребёнка дома	Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей
Январь			+	+	Мир движений мальчиков и девочек	Двигательные предпочтения детей
Май	+	+	+		Организация двигательной активности ребёнка летом	Анализ изменения физического состояния детей за год
Май				+	Выбор спортивной секции	Физическая готовность детей к школе

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575859

Владелец Овчинникова Галина Николаевна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022